Stagione 2024-25

Aggiornato il 26/03/2025

LUNEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 9.00 Nuoto libero
9.30 45min PILATES		9.15 45min ACQUA SOFT
10.30 45min PILATES		10.15 45min ACQUA GYM
		11.15 45min ACQUA GYM
	13.15 45min GROUP CYCLING	12.15 - 16.30 Nuoto libero
		16.40 - 19.00 Scuola Nuoto
	17.00 60min POLE TEEN	
18.00 50min PUMP	18.00 60min POLE GYM	
19.00 50min G.A.G.	19.15 50min GROUP CYCLING	19.15 45min ACQUA GYM
20.00 45min PILATES	20.15 45min YOGILATES	20.00 - 22.00 Nuoto libero

MARTEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
9.30 45min G.A.G.		9.15 45min ACQUA GYM
10.30 60min YOGA		10.10 45min ACQUA GYM
		11.00 45min ACQUA GYM
		12.00 - 16.30 Nuoto libero
		16.40 - 18.00 Scuola Nuoto
16.30 45min MIND & MOBILITY	17.00 60min TAEKWONDO	
17.30 45min PILATES	18.00 60min TAEKWONDO	18.30 45min ACQUA GYM
18.30 45min PILATES	19.20 50min FIT&BOXE ACADEMY	19.15 45min ACQUA POWER
19.30 50min TOTAL BODY		20.00 45min ACQUA TONIC
		21.00 - 22.00 Nuoto libero

MERCOLEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
	9.15 50min POSTURAL GYM	7.30 - 16.00 Nuoto libero
9.30 50min BRIO GYM	10.15 50min POSTURAL GYM	
10.30 50min GINNASTICA POSTURALE		
	17.00 60min POLE TEEN	16.20 - 19.30 Scuola Nuoto
18.30 45min FUNCTIONAL TRAINING	18.00 60min POLE GYM	
19.25 45min PUMP	19.15 50min GROUP CYCLING	19.30 - 22.00 Nuoto libero
20.15 45min POSTURAL PILATES	20.30 60 min STAR BIKE CICLISMO	

GIOVEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
9.30 45min TOTAL BODY		9.15 45min ACQUA SOFT
10.30 60min YOGA		10.15 45min ACQUA GYM
		11.15 45min ACQUA GYM
	13.15 45min GROUP CYCLING	12.15 - 16.30 Nuoto libero
		16.40 - 19.00 Scuola Nuoto
	17.00 60min TAEKWONDO	
18.15 50min TABATA	18.00 60min TAEKWONDO	19.15 45min ACQUA POWER
19.20 50min YOGA	19.15 60min POLE GYM	20.00 45min ACQUA GYM
20.15 50min YOGA	20.15 60min POLE GYM	21.00 - 22.00 Nuoto libero

VENERDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 9.00 Nuoto libero
9.30 45min PILATES		9.15 45min ACQUA GYM
10.15 60min POSTURAL GYM		10.15 45min ACQUA SOFT
		11.15 - 15.00 Nuoto libero
15.00 45min PILATES		
16.00 50min TOTAL BODY		15.15 - 20.00 Corsi 3-36 mesi
17.30 45min PILATES	17.15 60min POLE GYM	
18.30 45min FUNCTIONAL TRAINING	18.40 45min FIT&BOXE ACADEMY	
19.30 45min G.A.G.	19.40 50min GROUP CYCLING	20.15 - 22.00 Nuoto libero

SABATO

VENERE	PISCINA
	9.00-13.00 Corsi 3-36 mesi
10.00 60min POLE GYM	
	13.15-14.45 Nuoto libero
	15.00-18.30 Scuola Nuoto INIZIO 21 SETTEMBRE

DOMENICA

PISCINA
9.00 - 10.00 Nuoto libero
10.15 45min ACQUA FAMILY 19-36 mesi
11.00 45min ACQUA FAMILY 3-18 mesi
12.00 - 13.30 Nuoto libero

TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE

E' possibile prenotarsi ad
un solo corso GIALLO al giorno.
E' possibile partecipare a più lezioni
se c'è disponibilità di posti
da verificare al momento dell'inizio del corso.
L'eventuale disdetta deve essere comunicata
almeno 24 ore prima del corso.

CORSI EXTRA-ABBONAMENTO

Le lezioni verranno svolte con minimo 3 presenze

I corsi extra verranno sempre svolti

La Direzione si riserva la possibilità di modificare gli orari.
Si ricorda inoltre che è obbligatorio l'uso di scarpe con suola pulita e un asciugamano.
Si raccomanda di rispettare gli orari di entrata.

SPAZIO FITNESS CLUB

Via Pisa, 134 Sesto San Giovanni (Mi)
Tel. 02.26.22.28.28
www.spaziofitness.com - e-mail info@spaziofitness.com

ORARIO APERTURA CLUB:
LUNEDI'-MERCOLEDI'-VENERDI'
7.30 - 22.30
MARTEDI'- GIOVEDI'
9.00 - 22.30
SABATO 9.00 - 19.00
DOMENICA 9.00 - 14.00

Seguici su facebook Instagram