

Stagione

2025-26

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	Dal 15 Settembre
19.00 50min G.A.G.L.I.	19.15 50min GROUP CYCLING	19.15 45min ACQUA GYM
20.00 45min PILATES	20.15 50min YOGILATES	20.00 - 22.00 Nuoto libero

MARTEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
9.30 45min G.A.G.L.I.	9.15 45min ACQUA GYM	
10.30 60min YOGA	10.15 45min ACQUA GYM	
		11.15 - 16.30 Nuoto libero
16.30 45min GINNASTICA POSTURALE	17.00 60min TAEKWONDO	16.40 - 18.00 Scuola Nuoto
17.30 45min PILATES	18.00 60min TAEKWONDO	Dal 16 Settembre
18.30 45min PILATES	18.30 45min ACQUA GYM	
19.30 50min TOTAL BODY	19.20 50min FIT&BOXE	19.15 45min ACQUA POWER
		20.00 45min ACQUA TONIC
		21.00 - 22.00 Nuoto libero

MERCOLEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
9.30 50min BRIO GYM	9.15 50min POSTURAL GYM	
10.30 50min GINNASTICA POSTURALE	10.15 50min POSTURAL GYM	7.30 - 16.00 Nuoto libero
17.00 60min POLE TEEN	18.00 60min POLE GYM	16.40 - 19.45 Scuola Nuoto
18.30 45min FUNCTIONAL TRAINING	19.15 50min GROUP CYCLING	Dal 17 Settembre
19.25 45min PUMP		
20.15 45min POSTURAL PILATES	20.30 60 min STAR BIKE CICLISMO	20.00 - 22.00 Nuoto libero
	Dal 15 Ottobre	

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	18.00 60min TAEKWONDO	Dal 18 Settembre
18.15 50min TABATA	19.15 60min POLE GYM	19.15 45min ACQUA POWER
19.30 60 min YOGA	20.15 60min POLE GYM	20.00 45min ACQUA GYM
		21.00 - 22.00 Nuoto libero

VENERDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 9.00 Nuoto libero
9.30 50min BRIO GYM	9.15 45min ACQUA GYM	
10.30 50min POSTURAL GYM	10.15 45min ACQUA GYM	
		11.15 - 15.00 Nuoto libero
15.00 45min PILATES	16.00 50min TOTAL BODY	15.15 - 19.00 Corsi 3-36 mesi
17.30 45min PILATES	17.15 60min POLE GYM	
18.30 45min FUNCTIONAL TRAINING	18.40 45min FIT&BOXE	Dal 19 Settembre
19.30 45min G.A.G.L.I.	19.40 50min GROUP CYCLING	19.15 - 22.00 Nuoto libero

TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE

E' possibile prenotarsi in anticipo ad un solo corso **GIALLLO** o **ACQUA** al giorno e **2 corsi ACQUA** alla settimana.

E' possibile partecipare a più lezioni se c'è disponibilità di posti, prenotandosi il giorno stesso
L'eventuale disdetta deve essere comunicata almeno 24 ore prima del corso.

SPAZIO FITNESS

C L U B

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

CORSI EXTRA-ABBONAMENTO iniziano il 15 Settembre

Le lezioni verranno svolte con minimo 3 presenze
I corsi extra verranno sempre svolti

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

SABATO

VENERE	PISCINA
10.00 60min POLE GYM	9.00-13.45 Corsi 3-36 mesi
	Dal 20 Settembre
	14.00 - 15.30 Nuoto libero
	Dal 20 Settembre
	15.30 - 18.30 Scuola Nuoto

DOMENICA

PISCINA
9.00-9.30 Nuoto libero
9.45 - 12.00 ACQUA FAMILY
12.00 - 13.30 Nuoto libero

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.

Seguici su

facebook

Instagram