

# Stagione

# 2025-26

## LUNEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 9.00 Nuoto libero
		9.15 45min <b>ACQUA SOFT</b>
9.30 45min <b>PILATES</b>		10.15 45min <b>ACQUA GYM</b>
10.30 45min <b>PILATES</b>		11.15 45min <b>ACQUA GYM</b>
	13.15 45min <b>GROUP CYCLING</b>	12.15 - 16.30 Nuoto libero
		16.40 - 19.00 Scuola Nuoto
	17.00 60min <b>POLE TEEN</b>	
18.00 50min <b>PUMP</b>	18.00 60min <b>POLE GYM</b>	Dal 15 Settembre
19.00 50min <b>G.A.G.I.</b>	19.15 50min <b>GROUP CYCLING</b>	19.15 45min <b>ACQUA GYM</b>
20.00 45min <b>PILATES</b>	20.15 50min <b>YOGILATES</b>	20.00 - 22.00 Nuoto libero

## MARTEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
9.30 45min <b>G.A.G.I.</b>		9.15 45min <b>ACQUA GYM</b>
10.30 60min <b>YOGA</b>		10.15 45min <b>ACQUA GYM</b>
		11.15 - 16.30 Nuoto libero
		16.40 - 18.00 Scuola Nuoto
16.30 45min <b>GINNASTICA POSTURALE</b>	17.00 60min <b>TAEKWONDO</b>	Dal 16 Settembre
17.30 45min <b>PILATES</b>	18.00 60min <b>TAEKWONDO</b>	18.15 - 19.00 Nuoto libero
18.30 45min <b>PILATES</b>	19.20 50min <b>FIT&amp;BOXE</b>	19.15 45min <b>ACQUA POWER</b>
19.30 50min <b>TOTAL BODY</b>		20.00 45min <b>ACQUA TONIC</b>
		21.00 - 22.00 Nuoto libero

## MERCOLEDI'

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

## GIOVEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
9.30 45min <b>TOTAL BODY</b>		9.15 45min <b>ACQUA SOFT</b>
10.30 60min <b>YOGA</b>		10.15 45min <b>ACQUA GYM</b>
	13.15 45min <b>GROUP CYCLING</b>	11.15 45min <b>ACQUA GYM</b>
		12.15 - 16.30 Nuoto libero
		16.40 - 19.00 Scuola Nuoto
17.00 60min <b>TAEKWONDO</b>		
18.15 50min <b>TABATA</b>	18.00 60min <b>TAEKWONDO</b>	Dal 18 Settembre
19.30 60min <b>YOGA</b>	19.15 60min <b>POLE GYM</b>	19.15 45min <b>ACQUA POWER</b>
	20.15 60min <b>POLE GYM</b>	20.00 45min <b>ACQUA GYM</b>
		21.00 - 22.00 Nuoto libero

## VENERDI'

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

### TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE

E' possibile prenotarsi in anticipo ad un solo corso GIALLO 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 <b>POLE GYM</b>	9.00-13.00 Corsi 3-36 mesi
	13.15 - 15.30 Nuoto libero
	15.30 - 18.30 Scuola Nuoto Dal 20 Settembre

## DOMENICA

PISCINA
9.00-9.30 Nuoto libero
9.45 - 12.00 <b>ACQUA FAMILY</b>
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

