Planning Corsi - DA SETTEMBRE 2026 A GIUGNO 2027

	lunedì			martedì			mercoledì			giovedì			venerdì			sabato
orario	sala 1	sala 2	area corpo libero	sala 1	sala 2	area corpo libero	sala 1	sala 2	area corpo libero	sala 1	sala 2	area corpo libero	sala 1	sala 2	area corpo libero	sala 1
07:00		FUNCTIONAL						FUNCTIONAL						FUNCTIONAL		
08:00																
08:30	YOGA						YOGA									
09:00				PILATES	FUNCTIONAL					PILATES			POSTURA & CORE			Cellulite KO (30min)
09:30	POSTURALE						POSTURALE									PILATES
10:00				PILATES (avanzato)						PILATES (avanzato)			RESPIRO E MIOFASCIALE			
10:30	GINN.DOLCE A.F.A. Over70						GINN.DOLCE A.F.A. Over70				FUNCTIONAL Met					
11:00				POSTURALE						POSTURALE						
13:00			CALISTHENICS	POSTURALE					CALISTHENICS						CALISTHENICS	
14:30														FUNCTIONAL		
15:30				GINN.DOLCE A.F.A. Over70									GINN.DOLCE A.F.A. Over70			
16:30						CALISTHENICS Under16						CALISTHENICS Under16				
17:00				Cellulite KO (30min)												
17:30	RESPIRO E MIOFASCIALE			PILATES	**17:45** ANIMAL FLOW (base)		FITNESS TONE			PILATES	FUNCTIONAL Met		FITNESS TONE			
18:30	POSTURALE	FUNCTIONAL Bodyweight			**18:45** FUNCTIONAL	CALISTHENICS	POSTURALE	FUNCTIONAL Bodyweight		ANIMAL FLOW (intermedio)	FULL BODY MOBILITY TRAINING	CALISTHENICS	PILATES		CALISTHENICS	
19:30	POWER YOGA	FUNCTIONAL					YOGA	FUNCTIONAL								

- Il planning potrebbe subire piccole variazioni nel corso dell'anno sportivo in base all'affluenza e/o alle richieste
- I corsi vengono confermati e svolti tutto l'anno con la regola del raggiungimento del numero minimo (4 partecipanti), ad eccezione di quelli fuori abbonamento (Under16, Over70, Difesa Personale)
- Il planning invernale è valido fino al 13/06/2027. Dal 13/06 al 05/09/27 gli orari potranno variare in base all'utenza e all'affluenza, garantendo comunque le fasce orarie principali e i corsi più richiesti

Studio Clorofilla - Pilates e Postura - Miniclass

con le grandi macchine del Pilates

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
08:00						
08:30		Postura e macchine				
09:30						
10:00		Postura e macchine				
10:30						Pilates Macchine
13:00			Postura e macchine			
14:00					Postura e macchine	
14:30		Pilates macchine		Pilates macchine		
15:30	Postura e macchine					
16:30			Pilates Macchine		Pilates Macchine	
17:30		Pilates macchine	Postura e macchine			
18:30		Pilates macchine	Pilates Macchine	Pilates macchine		
19:30				Pilates macchine		
	Giada Valdinoci	Federico Severi	Cristina Chiarabini	Viola Ferroni		

Corso Difesa Personale :

Martedì
ore 16:30 gruppo UNDER 16
ore 18:30 gruppo ADULTI
(extra abbonamento)

Clorofilla