

# ORARI DELLA PALESTRA

APERTURA	LUNEDÌ 7.00	MARTEDÌ 7.00	MERCOLEDÌ 7.00	GIOVEDÌ 7.00	VENERDÌ 7.00	SABATO 8.00
06:30						
07:00	STRENGTH & CONDITIONING 7.00/8.00	OPEN GYM 06.30/07.00	STRENGTH & CONDITIONING 7.00/8.00	OPEN GYM 06.30/07.00	STRENGTH & CONDITIONING 7.00/8.00	
07:30		CALISTHENICS 07.30/08.30		STRENGTH & CONDITIONING 07.30/08.30		
08:00		STRENGTH & CONDITIONING 07.30/08.30				
08:30						
09:00						OPEN GYM 8.00/10.00
09:30						
10:00						
10:30	OPEN GYM 8.00/13.00	OPEN GYM 8.30/12.30	OPEN GYM 8.00/13.00	OPEN GYM 8.30/12.30	OPEN GYM 8.00/13.00	CALISTHENICS 10.00/11.00
11:00						STRENGTH & CONDITIONING 10.00/11.00
11:30						
12:00						HYROX 11.00/12.00
12:30						
13:00		STRENGTH & CONDITIONING 12.30/13.30	CALISTHENICS 13.00/14.00	STRENGTH & CONDITIONING 12.30/13.30		
13:30	STRENGTH & CONDITIONING 13.00/14.00		STRENGTH & CONDITIONING 13.00/14.00		STRENGTH & CONDITIONING 13.00/14.00	OPEN GYM 12.00/14.00
14:00						
14:30						<b>CHIUSURA 14:00</b>

\*Il servizio di OPEN GYM rimane valido negli orari di classi anche se contingentato per garantire sicurezza e qualità del lavoro

# ORARI DELLA PALESTRA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
15:00						
15:30						
16:00						
16:30	OPEN GYM 15.00/21.30	OPEN GYM 15.00/21.30	OPEN GYM 15.00/21.30	OPEN GYM 15.00/21.30	OPEN GYM 15.00/21.30	
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	S&C CLASS 18.00/19.00/20:00	S&C CLASS 17.30/18.30/19:30	S&C CLASS 18.00/19.00/20:00	S&C CLASS 18.00/19.00/20:00		
19:00	CALISTHENICS 18:00/19:00	CALISTHENICS KIDS 17.30	STREET LIFTING 18:00	CALISTHENICS 17:30/18:30	S&C CLASS 18.00/19.00	
19:30						
20:00	HYROX CLASS 18:30/19:30	ENDURANCE CLASS 18:30/19:30	HANDSTAND CLASS 19:00	HYROX CLASS 18:30/19:30	CALISTHENICS 18:00/19:15	
20:30		POWERLIFTING 18:30/21.00	HYROX CLASS 18:30/19:30	POWERLIFTING 18:30/21.00	HYROX CLASS 18:30/19:30	
21:00	WOMEN CLASS 18:30		WOMEN CLASS 18:30			
21:30						
CHIUSURA	21.30	21.30	21.30	21.30	21.30	

\*Il servizio di OPEN GYM rimane valido negli orari di classi anche se contingentato per garantire sicurezza e qualità del lavoro

\*Gli orari delle classi nella fascia serale indicano l'orario di inizio delle lezioni, che hanno una durata complessiva di un'ora