

PLANNING FITNESS 2026-2027						
DAL 7/9/2026 AL 30/7/2027 (orario giugno/luglio da definire)						
Nel corso dell’anno, in occasione delle festività o per esigenze organizzative, il programma fitness potrà essere soggetto a variazioni volte a garantire un servizio sempre dinamico e di elevata qualità. I corsi previsti potranno inoltre essere modificati o soppressi qualora non venga raggiunto il numero minimo di partecipanti richiesto.						
Polo Sportivo Cravino - PALESTRA (via Taramelli 20/incrocio Via Taramelli-Bassi) SALA 1						
ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7:30-8:25		METABOLICO		METABOLICO		
10:00-10:55		PILATES AVANZATO		PILATES AVANZATO		
11:00-11:55	PILATES INTERMEDIO	GINNASTICA POSTURALE	PILATES INTERMEDIO	GINNASTICA POSTURALE		
17:00-17:55	PILATES BASE		PILATES INTERMEDIO		PILATES INTERMEDIO	
18:00-18:55	PILATES AVANZATO	TRX & POWER TRAINING	PILATES AVANZATO	TRX & POWER TRAINING	PILATES BASE	
19:00-19:55	PUMP ATTACK	HYBRID FIT	FUNZIONALE	HYBRID FIT	PUMP ATTACK	
Polo Sportivo Cravino - PALESTRA (via Taramelli 20/incrocio Via Taramelli-Bassi) SALA 2						
ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:00-10:55		TAI CHI CHUAN		TAI CHI CHUAN		
11:00-11:55	YIN YOGA		YIN YOGA		HATHA YOGA	
17:00-17:55						
18:00-18:55	VINYASA YOGA	PILATES INTERMEDIO	HATHA YOGA	VINYASA YOGA	PILATES AVANZATO	
19:00-19:55		PILATES AVANZATO	FUNZIONALE	PILATES BASE	FUNZIONALE	
Polo Sportivo Cravino - PALACUS PALESTRA E (via Bassi 11/13 - ingresso centrale a dx piano terra) SALA 3						
ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
18:00-18:55						
18:30-19:30	ARTI MARZIALI CINESI		ARTI MARZIALI CINESI			
19:00-19:55		LATIN BAND WORKOUT		LATIN BAND WORKOUT		
Polo Sportivo Cravino - PALACUS PALESTRA C (via Bassi 9/a)						
ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:00-10:55	FITWALKING					
18:30-19:25	FUNZIONALE	FULL BODY WORKOUT	CARDIO-POWER	FULL BODY WORKOUT	CARDIO-POWER (18:05-19:00)	
Polo Sportivo Cravino - PALACUS PALESTRA B (via Bassi 11/13 - ingresso centrale a sx sala schermo / arrampicata)						
ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00-9:55	RI-GENERA			RI-GENERA		
10:00-10:55			FITWALKING			
Polo Sportivo Cravino - PALACUS SALA ATTREZZI/CARDIOFITNESS (via Bassi 9/a)						
ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:00-12:00	chiusa	chiusa	chiusa	chiusa	chiusa	aperta
13:10-13:50	ALTO IMPATTO		ALTO IMPATTO		ALTO IMPATTO	
12:00-14:00	aperta	aperta	aperta	aperta	aperta	chiusa
17:00-19:30	aperta	aperta	aperta	aperta	aperta	chiusa
ISTRUTTORI	ANDREA	ORLANDO	STEFANIA	CHIARA	CLAUDIA	DANILO
	FABIOLA	MICHELA	NICOLA	ORLANDO-MARIA GRAZIA	PARIDE	SILVIA
	VALENTINA	ANNA	DANIELA			

Abbonamento 10-20-50-100-150	alto impatto	arti marziali cinesi	cardio-power	fitwalking	full body workout
	funzionale	hatha yoga	hybrid fit	latin band workout	metabolico
	pilates (tutti i livelli)	posturale	pump attack	ri-genera	tai chi chuan
	trx & power training	yin yoga	vinyasa yoga		

CORSI SOSPESI PER FESTIVITA' e ALTRO

venerdì 25 settembre NO cardio power pal. C

7 - 8 - 9 dicembre 2026

venerdì 11 dicembre NO cardio power pal. C

24 - 25 dicembre 2026

31 dicembre 2026 - 1°gennaio 2027

mercoledì 6 gennaio 2027

mercoledì 2 giugno 2027

Planning natalizio attivo dal 28 dicembre al 5 gennaio 2027

Planning estivo attivo dal 1° giugno al 30 luglio 2027

ATTIVITA'	ISTRUTTORE	TERMINE
ALTO IMPATTO	Danilo	30/07/2027
ARTI MARZIALI	Orlando	30/06/2027
CARDIO-POWER	Andrea - Nicola	29/06/2027
FITWALKING	Claudia	28/10/2026 riprenderà a marzo
FULL BODY W.	Chiara	29/07/2027
FUNZIONALE	Paride	16/07/2027
GIN POSTURALE	Claudia	15/07/2027
HATHA YOGA	Anna	09/07/2027
HATHA YOGA	Daniela	14/07/2027
HYBRID FIT	Michela	29/07/2027 a luglio solo giovedì
LATIN BAND W.	Fabiola	01/07/2027
METABOLICO	Danilo	29/07/2027
PILATES BASE	Silvia	19/07/2027
PILATES INTER	Stefania	30/07/2027 (no 1^ sett luglio)
PILATES INTER	Silvia	20/07/2027
PILATES INTER	Claudia	14/07/2027
PILATES AVANZ	Stefania	30/07/2027 (no 1^ sett luglio)
PILATES AVANZ	Claudia	15/07/2027
PILATES AVANZ	Silvia	20/07/2027
PUMP ATTACK	Silvia	19/07/2027
RI-GENERA	Claudia	15/07/2027
TAI CHI CHUAN	Orlando	29/06/2027
TRX & POWER T.	Michela	01/07/2027
YIN YOGA	Valentina	28/07/2027
VINYASA YOGA	Valentina	29/07/2027