

ORARIO CORSI – Palestra Gymasa Signa

2026/2027

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:15 10:05	TOTAL BODY (Agnese)	Ginn. DOLCE (Maiumi)	TOTAL BODY (Agnese)	Ginn. DOLCE (Maiumi)	TOTAL STRETCHING (Agnese)	
10:10 11:00	PILATES (Agnese)	Ginn. DOLCE (Maiumi)	PILATES (Agnese)	Ginn. DOLCE (Maiumi)	PASSI di SALUTE con RITMO (Adelina)	TONIFICAZIONE
11:00 11:50	AFA (Agnese)	PILATES (Sara)	AFA (Agnese)	PILATES (Sara)	AFA (Agnese)	MULTISPORT
13:30 14:20	PILATES (Agnese)					
17:15 18:05	PERSONAL SALA/GAG (Dario)	PSICOMOTRICITA (Elisa)		PERSONAL SALA/GAG (Lorenzo)		

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
18:15 19:05		POSTURALE (Elisa)		POSTURALE (Lorenzo)		
19:05 19:55		PILATES (Elisa)		PILATES (Lorenzo)		
18:45 19:30	CROSSFIT (Dario)	DIFESA PERSONALE 19.30-20.20	CROSSFIT (Dario)			
19:45 20:30	CROSSFIT (Dario)		CROSSFIT (Dario)	DIFESA PERSONALE 20.30-21.20		

CORSI (costo calcolato <u>su pacchetto 3 mesi = 24 lezioni</u>)	COSTO
PASSI di SALUTE con RITMO (12 lezioni)	Euro 45,00
DOLCE - PILATES - TOTAL BODY – PERSONAL S/G. PILATES - TOTAL BODY 3 volte a settimana	Euro 95,00 Euro 140,00

CROSSFIT - DIFESA PERSONALE	Euro 110,00
POSTURALE	Euro 150,00
AFA AFA 3 volte la settimana	Euro 85,00 Euro 128,00
CORSI (costo calcolato <u>su pacchetto 3 mesi = 24 lezioni</u>)	COSTO
PASSI di SALUTE con RITMO (12 lezioni)	Euro 45,00
PSICOMOTRICITA' (3-5 anni) MULTISPORT (6-8 anni)	Euro 125,00 Euro 150,00