

ORARI CORSI SETTEMBRE 2026

Lunedì					
Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking	ZONA FUNZ
			nuoto libero 6,00-8,00		
			corso di nuoto 8.00-8.45		
08:45/9:30 Schiena Luca	8:45/9:30 Pancafit Rita		rec.funzionale 8,45-10:00		
9:30/10:15 Schiena Luca	9:30/10:15 Schiena Rita		A:GYM 10:00/10:45 Caterina		
10:30/11:15 Yoga Grit			rec.funzionale 10:45/12:30		
12,45/13,30 Pilates Anna	13:00/14:00 Kick Boxing Nazzaro		nuoto libero 12,30/13.00		
			A.GYM jJulian 13:00 - 13:45		
15:00/15:45 Bruciagrssi Julian			rec.funzionale 13:45/15:00		
16:00/16:45 Yoga Grit					
17:15- 18:00 GAG Giada	16:45/17:30 Kick Boxing RAGAZZI Nazzaro		16:45/17:30 Pilates Giulia		
18:00/18:45 Bikini Workout Laura	17:45/18:30 Pilates Grit		A.GYM Claudio 16:00/16:45	17:15/18:00 Walking Laura	HYBRID TRAINING 17:00/17:45 Claudio
18:45/19:30 Pilates Anna	18:30/19:15 Dynamic Postural Alessia	18:45/19:15 TRX Federica	rec.funzionale 16:45/18:30	18:45/19:30. Walking Laura	HYBRID TRAINING 18:00/18:45 Federica
19,30/20,15 Circuit Training Laura	19:15/20:00 Step/ Aerobica Alessia	19:15/20:15 Group Cycling Federica	A.GYM Giada 18:30/19:15		
	20:00/21:00 KickBoxing Nazzaro		rec.funzionale 19:15/20:30		
			nuoto libero 20:30/21:30		

Giovedì					
Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking	ZONA FUNZ
9,00/9,45 schiena Francesca	9,00/9,45 Bruciagrassi Simona		nuoto libero 6,00-8,00		
			corso di nuoto 8.00-8.45		
9:45/10:30 Pilates Annalisa	10:00/11:00 Yoga Grit		rec.funzionale 8.45-10,00		
10,30/11,30 Balli Anna	11:00/11:45 pancafit Filippo		A.gym 10,00-10,45 Francesca		
13,00/13,45 Pilates Anna			rec.funzionale 10,45-12,30		
			nuoto libero 12.30-13.45		HYBRID TRAINING 13:00/14:00 CATE
15:45/16:30 Schiena Filippo			rec.funzionale 13.45-16.00		
16:45/17:30 GINNASTICA ARTISTICA 3/4 ANNI	16:45/17:30 Kick Boxing RAGAZZI Nazzaro	17.00/17.30 TRX Laura	A.GYM Claudio 16:00/16:45	Walking Marco 17:45/18:30	HYBRID TRAINING 17:00/17:45 MARCO

Martedì					
Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking	ZONA FUNZ
8,30/9,15 Pilates Anna	9,00/9,45 Schiena Anna Francesca		nuoto libero 6,00-8,00	7:00/7:45 Walking Claudio	
			corso di nuoto 8.00-8.45		
corso di nuoto 8.45-9.30					
rec.funzionale 9.30-10.15					
10:00/11:00 Yoga Grit			A.gym 10,15-11,00 Anna	13,00/14,00 Ipercircuito Fabio	HYBRID TRAINING 13:00/13:45 Mattia
12:45/13:30 Pump Laura	12:50/13:40 Yoga Grit		rec.funzionale 11,00-12,30	13:00/13:45 Walking Marco	
			nuoto libero 12.30-13.45		
16:00/16:45 Schiena Filippo	15:30/16:15 Latin Dance Julian			16:15/17:00 Walking Julian	
16:45/17:30 Pilates Anna				rec.funzionale 13.45-16.00	HYBRID TRAINING 17:00/17:45 Marco
		17.15/17.45 TRX Laura	A.GYM Caterina 16:00/16:45		
17.45/18:30 Circuit Training Laura		17.30/18:15 Schiena Post Rita	18:00/18:30 TRX Fabio	corso di nuoto BIMBI 16.45-18.15	HYBRID TRAINING 18:00/18:45 Claudio
18:30/19:15 Total Body Laura		18:15/19:00 Pancafit Rita	18:30/19:00 TRX Fabio	rec.funzionale 18.15-20.00	
19:15/20:00 FitBoxe Marco	19:00/19:45 Zumba Annalisa	19:15/20:15 Group Cycling Fabio		19:15/20:00 Walk Program Francesca	HYBRID TRAINING 19:15/20:00 Laura
20:00/20:45 Schiena Post Rita	19:45/20:30 Pilates Anna		corso di nuoto 20.00-21.00		

Venerdi					
Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking	ZONA FUNZ
8:45/9:30 schiena Luca	8,45/9,30 Pancafit Rita		nuoto libero 6,00-8,00		
			corso di nuoto 8.00-8.45		
9:30/10:15 Schiena luca			corso di nuoto 8.45-9.30		
12:45/13:30 Pilates Laura			A:GYM CATERINA 10:00/10:45		HYBRID TRAINING 13:00/13:45 Mattia
14:00/15:00 Sbarra Julian	13:00/13:45 schiena Rita		rec.funzionale 10,45-12,30	13,00/13:45 Ipercircuito Fabio	
15:00/15,45 bruciagrassi Julian			nuoto libero 12.30-13.00		
15:45/16:15 Tutto a Terra Julian			A:GYM Julian 13.00-13.45		
17:00/17:30 Step			rec.funzionale 13,45-15,45		
	16:15/17:00	17:00/17:30 TPX	Circuito Hydros-Luca	16:15/17:00	

Mercoledì					
Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking	ZONA FUNZ
8,00/8,45 Schiena Luca			nuoto libero 6,00-8,00		
8,45/9,30 Schiena Luca	8:45/9:30 Pancafit Rita		rec.funzionale 8,00-10:00		
	9:30/10:15 Schiena Rita		A:GYM Claudio 10:00/10:45		
			rec.funzionale 10.45-12.30		
			nuoto libero 12.30-13.00		
13,00/13:45 Circuito Laura	13:00/14:00 Kick Boxing Nazzaro	12:45/13:00 glutei Julian	A.GYM Giada 13:00 - 13:45		
15:00/15:45 Pilates Grit		13:00/13:45 Bruciagrassi Julian	rec.funzionale 13.45-15.45		
16:00/16:45 Yoga Grit		16:30/17:15 Schiena Post Giulia	Circuito Hydra. Luca 15.45-16.30		
17:15/18:00 Barre Alessia	17:00/17:45 Pilates Francesca Rigon	17:15/18:00 Tonificazione GIULIA	corso di nuoto BIMBI 16.45-18.15		
18:00/18:45 Athletic Workout Kekko	18:00/18:45 Aero Base Alessia	18:15/18:45 HIIT TRX Laura		17:30/18:15 Walking Laura	HYBRID TRAINING 17:00/17:45 CATE
18:45/19:30 Bikini Workout Laura	18:45/19:30 Step Base Alessia	19:00/19:30 TRX Federica	A.gym 18:30/19:15 Julian		HYBRID TRAINING 18:00/18:45 Federica
19:30/20:15 Bruciagrassi julian		19:30/20:15 Group Cycling Federica	rec.funzionale 19:15-21:00		
20:15/21:00 Sbarra Tone Julian					

Sabato					
Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna		
	9:15/10:00 Schiena Mattia	10:30/11:00 Trx FABIO	corso di nuoto 0/3 ANNI 9.00-10.30		
	11:00/12:30 GIRLY Francescsa		rec.funzionale 10.30-13.00		
		11:15/12:00 Group Cycling Fabio			
			nuoto libero 13.00-14.00		
14,20/15,05 pilates anna			rec.funzionale 14.00-15.15		
15:15/16:00 Pilates Alessia	15,15/16:00 Zumba anna		A:GYM Turnazione 15.15-16.00		
16:15/17:00 Pilates	16:15/17,00 Step/ Aerobica Alessia		corso di nuoto BIMBI		

17,30/18,15 G.A.G Laura	17:45/18:30 Pilates Grit		rec.funzionale 16.45-18:30	Walking Marco 18:30/19:15			Julian 17:45/18:00 Addome Laura	16.15/17.00 Pancafit Giulia	17:00/17:30 TRX Cate	circuito Hydra Luca 15,45/16:30	16.15/17.00 Walking Julian			Francy Rigon			16.15-17.45		
18,15/19,00 pilates Annalisa	18:30/19:19:15 TotalBody Claudio	18:00/18:30 TRX Fabio	A.GYM Camilla 18:30/19:15		HYBRID TRAINING 18:45/19:30 Mattia		18:00/18:45 PUMP Laura	17:00/17:45 Schiena Filippo		corso di nuoto BIMBI 16.45-18.15	17:00/17:45 Walking Laura			Sala Personal	Sala Soppalco	sala panorama	Piscina interna		
19:00/19:30 Barre	19:15/20:00 Fit Boxe Marco	18:30/19:00 TRX Fabio								rec.funzionale 18.15-20.00							nuoto libero 9.00-12.00		
19:30/20:15 Step Claudio	20,00/21:00 Kickboxing Nazzaro	19:15/20:15 Group Cycling Fabio	corso di nuoto 19.30-20.30				18:45/19:15 Pilates Laura	18:30/19:15 Step&Tone Claudio	18:30/19:30 Group Cycling Mattia							ore 11,00/11,45 fitness	ROTAZIONE A:GYM 12,00-12,45		
			nuoto libero 20.30-21.30																
La direzione si riserva di apportare modifiche sugli orari durante la stagione. Poi consultare gli orari sempre aggiornati sul sito www.edenbenessere.com alla sezione live planning																			

LUNEDÌ									
8:00-14:00 MATTIA				14:00-18:00 FILIPPO				17:00-22:00 Davide	
				CATE 11:00/14:00			17:00-21:00 Elena		
MARTEDÌ									
8:00-14:00 MATTIA				13:00/ 16:00CATE			17:00-23:00 CLAUDIO		
							16:00/19:00 GIUIA		
MEROLEDI									
8:00-14:00 MATTIA				14:00-18:00CLAUDIO			18:00-22:00 GIULIA		
							16:00-19:00 CATE		
8:00-14:00 MATTIA				14:00-18:00 FILIPPO				18:00/22:00 MATTIA	
				CATE 11:00/13:00			16:00-20:30 ELENA		
VENERDÌ									
8:00-14:00 MATTIA				14:00-18:00 FILIPPO			18:00-22:00 ANDREA		
				11:00/14:00 CATE			16:00/19:30 ELENA		
SABATO									
8:00-14:00 MATTIA				14:00-18:00 ROTAZIONE GIULIA					
ROTAZIONE				Domenica ROTAZIONE					

