MARCO POLO SPORTS CENTER

ORARI CORSI FITNESS IN SALA
AUTUNNO INVERNO 2026

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8.15 9.05	Body Fly tone *Camilla*	Yoga *Cinzia*	Cardio Functional *Alberto*; Pilates *Chiara*	Hiit *Alberto*; Mobility *Cinzia*	Yoga *Cinzia*; Cardio Functional *Alberto*		
9.15 10.05	Funzionale *Alberto*; Barre *Linda*	Ginnastica Dolce* *Cinzia*; Tabata *Alberto*	Total Body *Alberto*; Barre *Linda*	Tabata *Valentina*; Barre *Chiara*	Ginnastica Dolce* *Cinzia*; Barre *Linda*; Body Tone *Camilla*	Rotazione Corsi	Rotazione Corsi
10.15 11.05	Posturale *Marco*	Pilates *Beatrice*	Posturale *Beatrice*; Barre *Chiara*	Pilates *Valentina*	Fitball *Sabina*	Rotazione Corsi	Rotazione Corsi
11.15 12.05	Funzionale soft *Alberto*		Funzionale soft *Beatrice*	Circuito Cardio Dance + Tone *Valentina*	Foam Roller *Sabina*	Rotazione Corsi	Rotazione Corsi
13.15 14.05	Barre *Chiara*	Gag *Sabina*	Funzionale *Camilla*	Total body *Alberto*	Funzionale *Alberto*		
14.00 14.50					Barre *Chiara*		
14.15 15.05	Pilates *Chiara*	Back School *Sabina*	Posturale *Camilla*	Hybrid Race *Alberto*			
16.10 17.00	Gag *Chiara*	Posturale *Sabina*	Total Body *Sabina*	Tabata *Valentina*	Gag *Beatrice*		
17.10 18.00	Pilates *Chiara*	Total Body *Sabina*	Posturale *Sabina*	Body Flying Pilates *Linda*	Pilates *Beatrice*		
18.10 19.00	Total body *Marco*	Yoga Mind *Lia*	Circuito *Marco*	Pilates *Linda*	Hybrid Race *Alberto*		
19.10 20.00	Funzionale *Marco*	Zumba *Valentina*	Yoga *Martina*	Funzionale *Marco*	Zumba *Valentina*		
20.10 21.00			Hybrid Race *Alberto*				

Valido dal 21/09/2026

Corso svolto In sala pesi

Corso svolto In sala danza

*Corso non incluso in tutti gli abbonamenti MPSC.
Il planning può essere soggetto a modifiche.
Per ulteriori informazioni rivolgiti alla nostra reception.

WhatsApp

Contattaci in chat per tutte le tue necessità!

MARCO POLO SPORTS CENTER

ORARI CORSI FITNESS IN ACQUA
AUTUNNO INVERNO 2026

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8.15 *9.00*	**Bike** *Beatrice*	**Gym** *Tiziana*	**Gym** *Beatrice*	**Bike** *TIziana*	**Jump** *Camilla*	**Rotazione Corsi**	
9.15 *10.00*	**Gym** *Camilla*	**Walking** *Tiziana*	**Jump** *Beatrice*	**Gym** *TIziana*	**Gym** *Francesca*	**Rotazione Corsi**	**Rotazione Corsi**
9.30 *10.15*	**Ginnastica Dolce *** *Beatrice*		**Ginnastica Dolce *** *Francesca*	**Ginnastica Dolce *** *Alberto*			
10.15 *11.00*	**Circuito** *Alberto*	**Aqua Rapid** *Alberto e Tiziana*	**Bike** *Alberto*	**Circuit walking** *Tiziana*	**Bike** *Francesca*	**Rotazione Corsi**	**Rotazione Corsi**
10.30 *11.15*	**Ginnastica Dolce *** *Beatrice*		**Ginnastica Dolce *** *Francesca*	**Ginnastica Dolce *** *Alberto*			
11.15 *12.00*					**Gestanti *** *Francesca*	**Rotazione Corsi**	**Rotazione Corsi**
13.00 *13.45*		**Gym** *Beatrice*		**Bike** *Francesca*			
13.15 *14.00*	**Bike** *Alberto*		**Deep Water** *Francesca*		**Jump** *Sabina*		
14.00 *14.45*		**Bike** *Beatrice*		**Jump & Gym** *Francesca*			
14.15 *15.00*	**Circuito** *Alberto*		**Bike** *Francesca*		**Gym** *Sabina*	**Gym** *Anna*	
17.15 *18.00*	**Bike** *Francesca*		**Gym** *Anna*		**Bike** *Alberto*		
18.15 *19.00*	**Aqua Gag** *Francesca*	**Jump** *Camilla*	**Bike** *Sabina*	**Jump** *Sofia*	**Gym** *Beatrice*		
19.15 *20.00*	**Jump** *Francesca*	**Swim & Fit** *Camilla*	**Gym** *Sabina*	**Bike** *Sofia*			

Valido dal 21/09/2026

***Corso non incluso in tutti gli abbonamenti MPSC.**
Il planning può essere soggetto a modifiche.
Per ulteriori informazioni rivolgiti alla nostra reception.

WhatsApp

Contattaci in chat per tutte le tue necessità!