



Corsi 2025 - 2026

Giorni e Orari	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00 - 9.50	Ginnastica dolce Alessandro	Aplomb Carla	Ginnastica dolce Alessandro	Aplomb Carla	Ginnastica dolce Alessandro	
10.00 - 10.50	Gin. Con metodo Pilates Bea	Yoga Aplomb Avanzato Carla	Gin. Con metodo Pilates Bea	Yoga Aplomb Avanzato Carla		NEW Pilates Francesca
11.00 - 11.50	NEW Benessere Yoga Elisa	Yoga Aplomb Dolce Carla	NEW Benessere Yoga Elisa	Yoga Aplomb Dolce Carla		NEW Total Body Francesca
13.00 - 13.50	NEW Total Body Francesca	Pilates Francesca	NEW GAG Francesca	Pilates Francesca	NEW GAG Francesca	
14.30 - 15.20	NEW Ginnastica dolce Tommaso	Benessere Schiena Tommaso		Benessere Schiena Tommaso	NEW Ginnastica dolce Tommaso	
17.00 - 17.50	Pilates Base Melania	Gin. con metodo Pilates Elisa	Pilates Base Melania	Gin. con metodo Pilates Elisa		
18.00 - 18.50	Pilates Avanzato Melania	Brucla Grassi Inbal	Pilates Avanzato Melania	Brucla Grassi Inbal	Pilates Posturale Melania	
18.00 - 18.50	Ginnastica dolce Stefano		Ginnastica dolce Stefano			
19.00 - 19.50	Fit yoga Melania	Total Body Inbal	Fit yoga Melania	Total Body Inbal	Hatha Yoga Melania	
19.00 - 19.50	Functional Training Francesca	Pilates Posturale Simone	Functional Training Francesca	Pilates Posturale Simone		
21.00 - 22.00				Salsa & Bachata Daniela		
8.00 - 22.00	La sala pesi CUS GYM è aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 8:00 alle 22:00, e il sabato dalle ore 9:00 alle ore 18:00 Gli orari potrebbero subire variazioni nei mesi di giugno e luglio per il periodo estivo.					

**Vuoi iscriverti alla sala pesi CUS GYM o ai corsi fitness (in presenza o online)?
In segreteria trovi promozioni dedicate!**

Impianti

Fitness 1

Palestra A

Questo simbolo indica che è possibile iscriversi a una sola lezione settimanale, senza l'obbligo di frequenza bisettimanale.
Tutti gli altri corsi prevedono una frequenza bisettimanale obbligatoria.