

## ORARIO CORSI DAL 15 SETTEMBRE 2025

ORA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	ORA
08:00	<b>AFA*</b> 60 MIN	<b>ATTIVITA' MOTORIA LEGGERA*</b> 60 MIN	<b>AFA*</b> 60 MIN	<b>ATTIVITA' MOTORIA LEGGERA*</b> 60 MIN	<b>ATTIVITA' MOTORIA LEGGERA*</b> 60 MIN	08:00
09:00	<b>AFA*</b> 60 MIN	<b>POSTURALE*</b> 60 MIN	<b>AFA*</b> 60 MIN	<b>POSTURALE*</b> 60 MIN	<b>FIT LEVEL TEST*</b> 30 MIN 9.00 - 9.30 - 10.00	09:00
10:00	<b>BOXE E PARKINSON*</b> 60 MIN	<b>POSTURALE*</b> 60 MIN	<b>BOXE E PARKINSON*</b> 60 MIN		<b>BOXE E PARKINSON*</b> 60 MIN	10:00
11:00	<b>OTAGO*</b> 60 MIN		<b>BOXE E PARKINSON*</b> 60 MIN		<b>OTAGO*</b> 60 MIN	11:00
12:00	<b>HATHA YOGA</b> 60 MIN		<b>PILATES</b> 60 MIN		<b>HATHA YOGA</b> 60 MIN	12:00
13:00						13:00
13.30		<b>STEP</b> 40 MIN		<b>TOTAL BODY</b> 40 MIN		13.30
15.00	<b>OTAGO*</b> 60 MIN		<b>OTAGO*</b> 60 MIN			15.00
16.00						16.00
17.00	<b>POSTURALE YOUNG*</b> 60 MIN	<b>STRETCHING</b> 30 MIN	<b>POSTURALE YOUNG*</b> 60 MIN	<b>STRETCHING</b> 30 MIN	<b>MOBILITA' ARTICOLARE</b> 60 MIN	17.00
17.30		<b>YOGA DINAMICO</b> 50 MIN		<b>PILATES DINAMICO</b> 50 MIN		17.30
18.00						18.00
18.30	<b>MOBILITA' ARTICOLARE</b> 40 MIN	<b>CARDIO TONIC</b> 40 MIN	<b>MOBILITA' ARTICOLARE</b> 40 MIN	<b>GYM TONIC</b> 40 MIN		18.30
19.00	<b>HIIT</b> 45 MIN		<b>HIIT</b> 45 MIN			19.00

*\* I corsi contrassegnati da asterisco non sono compresi nell'abbonamento*



**TERME DI CHIANCIANO** PER INFORMAZIONI: 0578 68501 - 3408362496 telefono e Whatsapp

ORARI DI APERTURA  
LUN-VEN DALLE 8.00 ALLE 20.30  
SABATO DALLE 8.00 ALLE 13.30