

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Sala 1

Sala 2

Sala 1

Sala 2

Sala 1

Sala 2

Sala 1

Sala 2

Sala 1

Sala 2

7,30	Risveglio Muscolare		8:30	YOGA			8:30	YOGA		
9,30	Ginnastica Dolce			Ginnastica Posturale				TONIFICAZIONE		Ginnastica Dolce
10,30	Z4 Mix 20			TONIFICAZIONE				Balla & Brucia		Pilates
13,00	TONIFICAZIONE			TONO CIRCUITO				Ginnastica Posturale		Cardio Tono
14,00-14,45	YOGA			Ginnastica Posturale				Piloga		ABS + Upper Body
17,00	TONIFICAZIONE			Cardio Tono				Balla & Brucia		Ginnastica Posturale
18,00	BALANCE			Ginnastica Posturale				YOGA Fitness		TONIFICAZIONE
19,00	TONIFICAZIONE			TOTAL BODY				K08 Plus	K08 Plus	Z4 Mix 20
20,00	Cardio Tono			TONIFICAZIONE				Fit & Dance		

ORARIO Fitness

Percorso Olistico

Percorso Misto

Percorso Tono

Percorso Cardio

Orario valido fino al 28/09/2025

ORARI DI APERTURA

STAGIONE 2025/26

Sala 1

Sponsor Tecnico

SPORTING

SAVONA

Piazza Guido Rossa, 26r (Crescent)
17100 SAVONA - Tel. 348.8748111

sporting@pellicanosv.it

f sporting savona

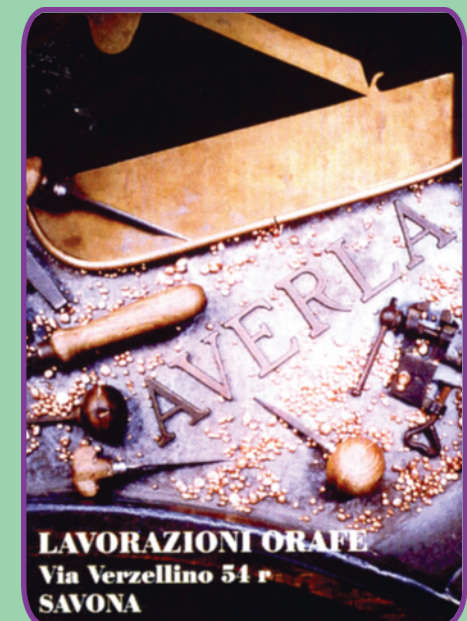
Via Montenotte 52r - Savona
tel. 019 825939

Lunedì 7,00 - 21,30
Martedì 8,00 - 21,30
Mercoledì 7,00 - 21,30
Giovedì 8,00 - 21,30
Venerdì 7,00 - 21,30
Sabato 8,00 - 18,00
Domenica 9,00 - 13,00



zeta.4@tiscali.it

www.zetaquattro.it



ORARIO SPINNING



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
		7,30		7,30
9,00			9,00	
	13,00		13,00	12,45
18,30		18,30		
19,45	19,00	19,45	19,00	



Z4 Pilates Reformer Method

Se ti dimenticherai di prenderti cura di te, il tuo corpo troverà il modo di ricordartelo



Stabilimento balneare, bar ristorante
Savona, via Cimarosa 2-4r Tel. 019 851677
www.bagnarci.com

