

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
8,30	Ginnastica Posturale		9:00 Bagnarci Ginnastica Dolce				9:00 Bagnarci Ginnastica Posturale			
9,30	Ginnastica Dolce		Ginnastica Posturale		Ginnastica Dolce				Ginnastica Dolce	
10,30	Z4 Mix 20		TONIFICAZIONE		Ginnastica Posturale		Balla & Brucia		Pilates	
13,00	TONIFICAZIONE		TONO CIRCUITO		K08		Ginnastica Posturale		Z4 Mix 20	
14,00-14,45	Ginnastica Posturale				ABS e GLUTEI				ABS + Upper Body	
17,00			Ginnastica Posturale						Ginnastica Posturale	
18,00	BALANCE		YOGA Fitness	SUPER GLUTEI	TONIFICAZIONE			SUPER ABS	Cardio Tono	
19,00	TONIFICAZIONE		TOTAL BODY		Cardio Tono		18:30 - 20:00 YOGA Fitness		TONIFICAZIONE	
20,00	Cardio Tono		19:30 Bagnarci Tono&Flex		20:00 Bagnarci Beach Volley		Fit & Dance			

ORARIO Fitness

Percorso Olistico
Percorso Misto

Percorso Tono
Percorso Cardio

Orario valido fino al 02/08/2026

ORARI DI APERTURA

STAGIONE 2025/26

Sponsor Tecnico

SPORTING

SAVONA

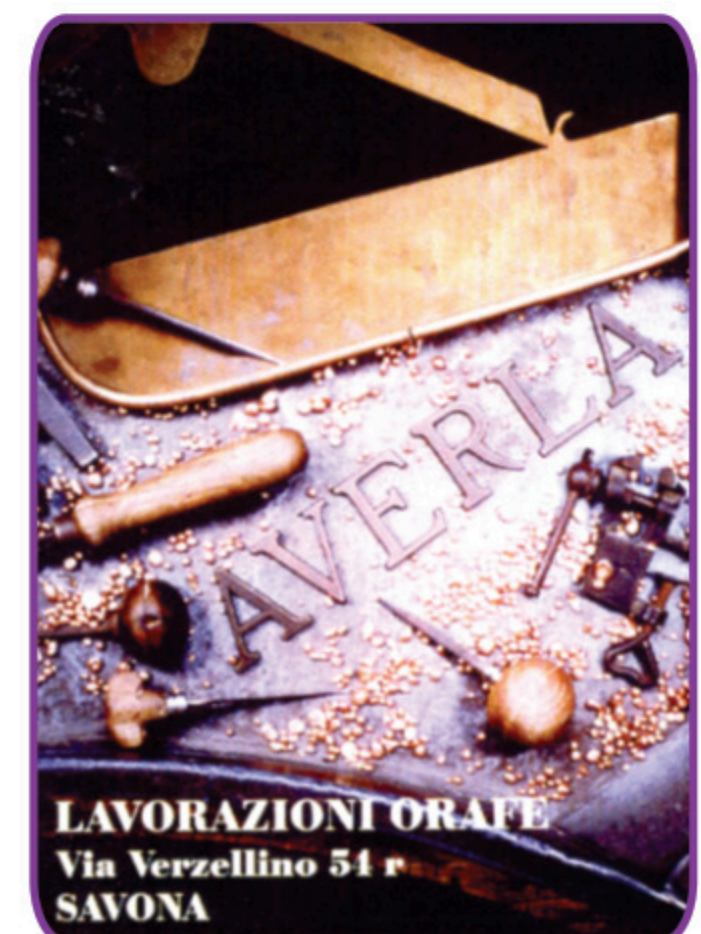
Piazza Guido Rossa, 26r (Crescent)
17100 SAVONA - Tel. 348.8748111
sporting@pellicanosv.it
f sporting savona

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 - 14,00
Domenica 9,00 - 13,00



zetaquattrosv@gmail.com



ORARIO SPINNING



L
Loredana Lanzellotti
Magical
EVENTS

Creo eventi pensati per sorprendere chi li vive.

Dove i dettagli incontrano l'emozione

Allestimenti
Gadget Handmade
Balloon Art

Ti aspetto sui miei social
@loredana.lanzellotti

Tel. 348 2205152
Savona

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9,00			9,00	7,30
	13,00		13,00	13,00
18,30		18,30		
20,00	19,00	20,00	19,00	



PIESSEDUE
FOTOSTUDIO
di Roberto Ursida

RIPRESE FOTO E VIDEO

*Pubblicitarie*Elaborazioni Digitali
Cerimonie Ritratti in Studio
Eventi*Spettacoli



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

