

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 Dolce		YOGA		Pilates		YOGA		Pilates	
9,30	Ginnastica Dolce		Ginnastica Posturale		Ginnastica Dolce		TONIFICAZIONE		Ginnastica Dolce	
10,30	Ginnastica Posturale		TONIFICAZIONE		Ginnastica Posturale		Balla & Brucia		Ginnastica Posturale	
13,00	TONIFICAZIONE		TONO CIRCUITO		TOTAL BODY		Ginnastica Posturale		Cardio Tono	
14,00-14,45	YOGA		Addome/Glutei		KO8		Piloga		ABS + Upper Body	
17,00	Balla & Brucia		Cardio Tono		YOGA		TONIFICAZIONE		Ginnastica Posturale	
18,00	BALANCE		Ginnastica Posturale	Super Addome 18:00 - 18:30	TONIFICAZIONE		YOGA Fitness	Super Glutei 18:00 - 18:30	Cardio Tono	
19,00	TONIFICAZIONE		TOTAL BODY		Cardio Tono		Step funzionale		Kettlebell	
20,00	Cardio Tono		TONIFICAZIONE		Acrobatica		Fit & Dance			

ORARIO Fitness

Percorso Olistico

Percorso Misto

Percorso Tono

Percorso Cardio

Orario valido fino al 10/01/2027

ORARI DI APERTURA

STAGIONE 2026/27

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



zetaquattrosv@gmail.com



ORARIO SPINNING



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
				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

