


















PALINSESTO CORSI 2025/26

RODENGO











LUNEDÌ

| | |
|--|--|
|  | ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL |
|  | SPINNING 9.30 - 10.15 / VIRTUAL |
|  | BODY COMBAT 10.15 - 11.00 / VIRTUAL |
|  | BODY BALANCE 11.00 - 11.30 / VIRTUAL |
|  | SPINNING 12.30 - 13.15 / VIRTUAL |
|  | ON DEMAND 13.30 - 17.00 / VIRTUAL |
|  | PILATES 18.30-19.15 / REAL |
|  | TOTAL BODY 19.15 - 20.00 / REAL |
|  | STRETCHING 20.00-20.45 / REAL |
|  | ONE DEMAND 21.00 - 6.00 / VIRTUAL |









MARTEDÌ

| | |
|---|---|
|  | ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL |
|  | PILATES 9.30 - 10.15 / REAL |
|  | TOTAL BODY 10.15 - 11.00 / REAL |
|  | FITBOXE 11.00 - 11.30 / REAL |
|  | KOMBAT 12.30 - 13.15 / VIRTUAL |
|  | ON DEMAND 13.30 - 17.00 / VIRTUAL |
|  | MILITARY 18.30-19.15 / CROSS |
|  | SQUAT 19.15 - 20.00 / CROSS |
|  | ONE DEMAND 21.00 - 6.00 / VIRTUAL |


MERCOLEDÌ

| | |
|---|---|
|  | ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL |
|  | TOTAL BODY 9.30 - 10.15 / VIRTUAL |
|  | FIT BOXE 10.15 - 11.00 / VIRTUAL |
|  | SPINNING 11.00 - 11.30 / VIRTUAL |
|  | PILATES 18.30 - 19.15 / VIRTUAL |
|  | ON DEMAND 13.30 - 17.00 / VIRTUAL |
|  | POWER PUMP 18.30-19.15 / REAL |
|  | TOTAL BODY 19.15 - 20.00 / REAL |
|  | SIXPACK ABS 20.00-20.45 / REAL |
|  | ONE DEMAND 21.00 - 6.00 / VIRTUAL |

GIOVEDÌ

| | |
|---|---|
|  | ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL |
|  | PILATES 9.30 - 10.15 / REAL |
|  | MILITARY 10.15 - 11.00 / REAL |
|  | SIXPACK ABS 11.00 - 11.30 / REAL |
|  | SPINNING 18.30 - 19.15 / VIRTUAL |
|  | ON DEMAND 13.30 - 17.00 / VIRTUAL |
|  | GAG 18.30-19.15 / REAL |
|  | UPPERBODY 19.15 - 20.00 / REAL |
|  | STRETCHING 20.00-20.45 / REAL |
|  | ONE DEMAND 21.00 - 6.00 / VIRTUAL |

VENERDÌ

| | |
|---|---|
|  | ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL |
|  | PILATES 9.30 - 10.15 / VIRTUAL |
|  | SPINNING 10.15 - 11.00 / VIRTUAL |
|  | PUMP 11.00 - 11.30 / VIRTUAL |
|  | YOGA 12.30 - 13.15 / VIRTUAL |
|  | ON DEMAND 13.30 - 17.00 / VIRTUAL |
|  | TABATA 18.30-19.15 / CROSS |
|  | SQUAT 19.15 - 20.00 / CROSS |
|  | ONE DEMAND 21.00 - 6.00 / VIRTUAL |

SABATO

| | |
|---|--|
|  | ON DEMAND 24 ore su 24 / VIRTUAL |
|---|--|

DOMENICA

| | |
|---|--|
|  | ON DEMAND 24 ore su 24 / VIRTUAL |
|---|--|

LEGENDA:

- **VIRTUAL**
sono corsi virtuali, con proiezione dei trainers a grandezza naturale, dove potrete allenarvi con più di 50 corsi come spinning, yoga, fitboxe e tantissimi altri!
- **ONDEMAND**
dove indicato, in questa fascia oraria, potrete iniziare i corsi a vostro piacimento, grazie al monitor touchscreen installato in palestra.
- **REAL**
corsi reali con le nostre trainers qualificate.
- **CROSS**
corsi ad alta intensità con i nostri personal trainers qualificati.

REGOLE:

- utilizza scarpe pulite
- porta con te asciugamano e borraccia
- non utilizzare il cellulare

24h 7/7