

# SALA INDOOR CYCLING & STRIDING

dal 1 Settembre 2025 al 31 Luglio 2026

| LUNEDÌ                                            | MARTEDÌ                          | MERCOLEDÌ                                         | GIOVEDÌ                                        | VENERDÌ                                        | SABATO                          | DOMENICA                                     |
|---------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------|
| 7:45/8:45<br>INDOOR CYCLING<br>Fabio              |                                  | 7:30/8:30<br>INDOOR CYCLING<br>Fabio              |                                                | 7:45/8:45<br>INDOOR CYCLING<br>Fabio           | 9:30/10:30<br>STRIDING<br>Fabio |                                              |
| 9:30/10:30<br>STRIDING<br>Fabio                   |                                  | 9:30/10:30<br>STRIDING<br>Fabio                   |                                                | 9:30/10:30<br>STRIDING<br>Fabio                | 10:30/11:30<br>CYCLING<br>Fabio | 10:30/11:30<br>STRIDING<br>A rotazione       |
| 13:30/14:30<br>INDOOR CYCLING<br>Fabio (Min 3)    |                                  |                                                   |                                                | 13:30/14:30<br>INDOOR CYCLING<br>Fabio (Min 3) |                                 | 11:30/12:30<br>INDOOR CYCLING<br>A rotazione |
|                                                   |                                  |                                                   |                                                |                                                |                                 |                                              |
| 18:00/19:00<br>STRIDING<br>Caterina               | 18:00/19:00<br>STRIDING<br>Fabio | 18:00/19:00<br>STRIDING<br>Marco                  | 17:30/18:30<br>INDOOR CYCLING<br>Fabio (Min 5) |                                                |                                 |                                              |
| 19:00/20:30<br>SPECIAL CYCLING<br>Caterina 90 MIN | 19:00/20:00<br>CYCLING<br>Fabio  | 19:00/20:00<br>STRIDING<br>Marco                  | 18:30/19:30<br>STRIDING<br>Fabio               | 18:00/19:00<br>STRIDING<br>Caterina            |                                 |                                              |
|                                                   |                                  | 20:00/21:00<br>INDOOR CYCLING<br>Stefania (Min 3) | 19:30/20:30<br>INDOOR CYCLING<br>Fabio         | 19:00/20:00<br>INDOOR CYCLING<br>Caterina      |                                 |                                              |

Questo planning riguarda l'attività sportiva e ginnastica finalizzata alla salute, al fitness e alle attività ginnico-motorie.

**Classi disponibili online in diretta (se non espressamente indicato)**

