



**ACTIVE Fitness & Sport**  
P.le Italia 26/27 – 51016 Montecatini Terme  
Tel: 0572 904090  
[info@activefitness.it](mailto:info@activefitness.it) [www.activefitness.it](http://www.activefitness.it)



Ora	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.15	<b>PILATES</b> 60'	<b>POSTURALE</b> 45'	<b>CORPO LIBERO</b> 60'	<b>PILATES</b> 45'	<b>BRUCIA GRASSI</b> 60'	
10.30	<b>STEP&amp;DANCE</b> 45'	//	<b>PILATES</b> 60'	//	<b>POSTURALE</b> 45'	<b>SPIN</b> 45'
13.15	<b>CIRCUITO</b> 45'	<b>SPIN</b> 45'	<b>BRUCIA GRASSI</b> 60'	//	<b>PILATES</b> 60'	
16.00	//	<b>CORPO LIBERO</b> 45'	//	<b>CORPO LIBERO</b> 45'	//	
17.00	<b>TOTAL BODY</b> 45'	<b>PILATES</b> 60'	<b>TREKK</b> 45'	<b>PILATES</b> 60'	<b>BRUCIA GRASSI</b> 45'	
17.45	<b>ADDOMINALI</b> 30'	//	//	//	<b>ADDOMINALI</b> 30'	
18.30	<b>CARDIO CIRCUIT</b> 45'	<b>H.i.i.T.</b> 45'	<b>ZUMBA</b> 60'	<b>SPIN</b> 45'	<b>CIRCUITO</b> 45'	
18.45	//	//	<b>A.F.F.</b> 45'	//	//	
19.15	//	<b>ADDOMINALI</b> 30'	//	//	//	
19.45	<b>SPIN</b> 45'	//	//	//	<b>SPIN</b> 45'	
20.00			<b>SPIN</b> 45'			

# ORARIO CORSI

## dal 04/11/24

### Orario Palestra: LUN- VEN 08.00-22.00

### Sabato 09.00-15.00