



Le Dune

Fitness Club

ORARIO VALIDO DAL 15 SETTEMBRE

(aggiornato AL 08 /09/2025)
Il programma delle attività può subire variazioninel corso della stagione.
06 56320291 - 392 9395904

SALA CARDIO ISOTONICA

LUNEDÌ / VENERDÌ dalle 7:00 alle 21:30
SABATO dalle 8:00 alle 19:00
DOMENICA dalle 8:00 alle 13:00

PROGRAMMA FITNESS - STUDIO 1

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
7.10 - 8.00 NEURODYNAMICS CLAUDIA		7.10 - 8.00 NEURODYNAMICS CLAUDIA				
8.10 - 9.00 POWER STRETCH SERENA	8.00 - 8.50 PILATES PROPS SARA	8.10 - 9.00 POWER STRETCH SERENA	8.00 - 8.50 PILATES BACK SARA			
9.05 - 9.55 FUNCTIONAL WORKOUT DARIO	9.00 - 10.30 YOGA MAURO	9.05 - 9.55 BODY WEIGHT BARBARA	9.00 - 10.30 YOGA MAURO	9.00 - 9.50 DEFINITION PROGRAM DARIO	8.30-10.00 POWER YOGA MAURO	
10.10 - 11.00 PILATES MAT IVANA	10.30 - 11.20 TOTAL BODY CORRADO	10.10 - 11.00 PILATES MAT FEDERICA	10.30 - 11.20 TOTAL BODY CORRADO	10.10 - 11.00 TOTAL BODY IVANA	10.00-10.50 BODY TONE VERONICA	10.30 - 11.20 FITNESS ROTAZIONE
11.30 - 12.30 POSTURAL STRETCH SIMONA	11.30 - 12.20 FUNCTIONAL CIRCUIT TRAINING CORRADO	11.30 - 12.30 POSTURAL STRETCH SIMONA	11.30 - 12.20 FUNCTIONAL CIRCUIT TRAINING CORRADO	11.30 - 12.30 POSTURAL STRETCH SIMONA	11.00-12.00 PUMP VERONICA	L'orario delle rotazioni può variare
12.40 - 13.30 SOFT PILATES IVANA		12.40 - 13.40 STRETCHING GIULIA S.		12.40 - 13.30 RILASCIO MIOFASZIALE GIULIA S.		
	13.45 - 14.35 FORCE FIT BARBARA	13.45 - 14.45 PUMP VERONICA	13.45 - 14.35 BODY WEIGHT BARBARA	13.45 - 14.45 PUMP AND FUNCTIONAL VERONICA		
16.45 - 17.50 POSTURAL STRETCH SIMONA	17.00-17.50 BODY WEIGHT BARBARA	17.00 - 17.50 FAST & FUNCTIONAL VERONICA	17.00-17.50 FORCE FIT BARBARA	16.45 - 17.50 POSTURAL STRETCH SIMONA		
18.00 - 18.50 TONE AND STRETCH FRIDA	18.00-18.50 TOTAL BODY VERONICA	18.00 - 18.50 PILATES PROPS SARA	18.00-18.50 CARDIO IN ACTION VERONICA	18.00 - 18.50 POWER PILATES BARBARA V.		
19.00 - 19.50 TOTAL BODY FRIDA	19.00-19.50 BODY IMPACT GIUSEPPE	19.00 - 20.00 PUMP VERONICA	19.00-19.50 FUNCTIONAL TRAINING GIUSEPPE	19.00 - 20.00 PUMP VERONICA		
20.00 - 21.00 PUMP VERONICA	20.00-20.50 COMBACT TRAINING GIUSEPPE	20.05 - 20.55 POWER STRETCH SERENA	20.00-20.50 COMBACT TRAINING GIUSEPPE			

STRIDING	
LUNEDÌ	10:05 - 10:55 DARIO 11:00 – 11:50 DARIO POWER CIRCUIT
MARTEDÌ	18.30-19.20 RAFFAELLA
MERCOLEDÌ	9:00 – 9:50 DARIO 10:05 – 10:55 DARIO POWER CIRCUIT
GIOVEDÌ	18.30-19.20 RAFFAELLA
VENERDÌ	10:05 - 10:55 DARIO 11:00 – 11:50 DARIO POWER CIRCUIT

NUOTO LIBERO	
LUNEDÌ	7.00-9.00 10.00-14.30 18.00-21.30
MARTEDÌ	7.00-14.30 19.45-21.30
MERCOLEDÌ	7.00-11.30 13.00-14.30 19.00-21.30
GIOVEDÌ	7.00-14.30 18.30-21.30
VENERDÌ	7.00-9.00 10.00-14.30 19.45-21.30
SABATO	8.00-12.30
DOMENICA	8.00-13.00

PROGRAMMA FITNESS - STUDIO 2						
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	8.00 - 8.50 SPINNING RAFFAELLA		8.00-8.50 SPINNING RAFFAELLA			
					9.20 - 10.10 SPINNING RAFFAELLA	
10.10 – 11.00 SPINNING BARBARA		10.10 - 11.00 SPINNING BARBARA		10.10 - 11.00 SPINNING BARBARA	10.20 - 11.10 SPINNING RAFFAELLA	10.00 - 10.50 SPINNING ROTAZIONE L'orario delle rotazioni può variare
						11.00 - 11.50 SPINNING ROTAZIONE L'orario delle rotazioni può variare
13.40 - 14.30 SPINNING ILARIA G.		13.40 - 14.30 SPINNING ILARIA G.		13.40 - 14.30 SPINNING BARBARA		
	18.30 - 19.20 SPINNING BARBARA		18.30 - 19.20 SPINNING BARBARA			
19.00 - 19.50 SPINNING RAFFAELLA		19.00 - 19.50 SPINNING RAFFAELLA				

ACQUAFITNESS						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		08.30 - 09.20 ACQUA POWER FRANCESCA				
09.05 - 09.55 ACQUA FIT BARBARA B.	9.00 - 09.50 ACQUA POWER ILARIA G.	09.30 - 10.20 ACQUA TONE FRANCESCA	9.00 - 09.50 CIRCUIT BIKE FRANCESCA	09.05- 9.55 ACQUA MIX BARBARA B.	8.10 - 09.00 ACQUA TONE RAFFAELLA	
	10.00 - 10.50 HYDRO BIKE ILARIA G.	10.30 - 11.20 CIRCUIT WALKING FRANCESCA	10.00 - 10.50 ACQUA GAG FRANCESCA			10.10 - 11.00 ACQUA GYM ROTAZIONE L'orario delle rotazioni può variare
11.10 - 12.00 ACQUAGYM VIVIANA				11.10 - 12.00 ACQUAGYM RAFFAELLA	11.40 - 12.30 ACQUA ENERGY RAFFAELLA	11.10 - 12.00 ACQUA GYM ROTAZIONE L'orario delle rotazioni può variare
13.35 – 14.25 ACQUA PIN BARBARA B.	13.30 - 14.20 ACQUA GYM VIVIANA	13.35 - 14.25 ACQUA PIN BARBARA	13.30-14.20 ACQUA GYM RICCARDO	13.40 - 14.30 ACQUA GAG GIULIA S.		
18.00 - 18.50 ACQUA ENERGY GIULIA S.						
	19.45 - 20.35 ACQUA TONE RAFFAELLA	19.10 - 20.00 ACQUA POWER ILARIA G.		19.45 - 20.35 ACQUAGYM GAIA		