

# MABO'S

## centro wellness

MABO'S  
L'eleganza del Fitness

MABO'S  
Caffè

MABO'S  
ENERGY

TECHNOGYM

The Wellness Company



Coni

# »»» SALA FITNESS

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09.30	TOTAL BODY	BODY SCULPTURE	MB'S PUMP	GAG	PIlates	TOTAL BODY
10.30	MB'S PUMP	PIlates		PIlates	MB'S PUMP	PIlates
13.30	HIIT/BODY SCULPTURE	FITBOXE/SUPER JUMP	PIlates	TOTAL BODY FUNCTIONAL	MB'S PUMP	11.30 ZUMBA
16.30	PIlates	FLEXABILITY	PIlates	FLEXABILITY	PIlates	
17.30	GAG	PIlates PROPS	BODY SCULPTURE	SUPER JUMP	TOTAL BODY	
18.30	30' TOTALBODY FUNZIONALE 30' TABATA	MB'S PUMP	30' AEROBICA 30' HIIT	MB'S PUMP	FITBOXE	
19.30	FITBOXE	TOTALBODY FUNZIONALE	MB'S PUMP	HIIT	PIlates	

»»» L'ORARIO PUO' SUBIRE MODIFICHE DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA

»»» I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI

# MABO'S

## centro wellness

MABO'S  
L'eleganza del Fitness

MABO'S  
Caffè

MABO'S  
ENERGY

TECHNOGYM

The Wellness Company



Coni

# »»» SALA FUNZIONALE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
08.30		YOGA POSTURALE		YOGA POSTURALE		YOGA POSTURALE
09.30	PILATES	FUNCTIONAL SUSPENSION		FUNCTIONAL SUSPENSION	CIRCUITO FUNZIONALE	
10.30	POSTURALE		POSTURALE		POSTURALE	FUNZIONALE
11.30		YOGA		YOGA		
		YOGA FLOW				
13.00		13.30 FUNCTIONAL SUSPENSION		YOGA INTEGRALE		
17.30	18.00 FUNZIONALE	FUNCTIONAL SUSPENSION	18.00 FUNZIONALE	FUNZIONALE	18.00 FUNZIONALE	
18.30	19.00 KETTLEBELL		19.00 BARBELL	FUNCTIONAL SUSPENSION	19.00 KETTLEBELL	
	19.30 BARBELL	FUNZIONALE	19.30 KETTLEBELL		19.30 CLUBBELL	
19.30	20.00 POSTURALE	PILATES	20.00 POSTURALE		20.00 POSTURALE	
20.30	WARRIOR SYSTEM			20.00 WARRIOR SYSTEM		

»»» L'ORARIO PUO' SUBIRE MODIFICHE DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA

»»» I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI

# MABO'S

## centro wellness

MABO'S  
L'eleganza del Fitness

MABO'S  
Caffè

MABO'S  
ENERGY

TECHNOGYM

The Wellness Company



Coni

# »»» ACQUAFITNESS

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09.30	IDROBIKE	07.30 ACQUA FUSION	ACQUA JUMP	07.30 ACQUA FUNCTIONAL	ACQUA FUNCTIONAL	ACQUA TONE
10.20	ACQUA FUNCTIONAL		ACQUA TONE		IDROBIKE	ACQUA JUMP
11.10	ACQUA SOFT		ACQUA SOFT		ACQUA SOFT	
13.30	ACQUA TONE	ACQUA KOMBAT	ACQUA FUNCTIONAL	IDROBIKE	TREADMILL	
14.20	ACQUA FUNCTIONAL	IDROBIKE	IDROBIKE	ACQUA TONE	ACQUA FUSION	
15.10	TREADMILL		ACQUA TONE		IDROBIKE	IDROBIKE
16.15						DOMENICA
17.00	ACQUA JUMP		ACQUA FUNCTIONAL		TREADMILL	10.00 IDROBIKE
17.50	ACQUA KOMBAT	ACQUA TONE	IDROBIKE	ACQUA STEP	ACQUA FUNCTIONAL	10.55 IDROBIKE
18.40	ACQUA STEP	ACQUA FUNCTIONAL	IDROBIKE	IDROBIKE	ACQUA JUMP	
19.30	IDROBIKE	IDROBIKE	TREADMILL	ACQUA FUNCTIONAL	IDROBIKE	

»»» L'ORARIO PUO' SUBIRE MODIFICHE DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA

»»» I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI

# MABO'S

## centro wellness

MABO'S  
L'eleganza del Fitness

MABO'S  
Caffè

MABO'S  
ENERGY

TECHNOGYM

The Wellness Company



Coni

# »»» SALA CARDIO

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

SABATO

07.05

10.00

INDOOR  
CYCLING

13.20

STRIDING

INDOOR  
CYCLING

INDOOR  
CYCLING

STRIDING

17.15

17.00  
INDOOR  
CYCLING

STRIDING

STRIDING

DOMENICA

18.00

INDOOR  
CYCLING

18.15  
INDOOR  
CYCLING

INDOOR  
CYCLING

18.15  
INDOOR  
CYCLING

INDOOR  
CYCLING

09.00  
INDOOR  
CYCLING

19.00

INDOOR  
CYCLING

19.10  
INDOOR  
CYCLING

INDOOR  
CYCLING

19.10  
INDOOR  
CYCLING

INDOOR  
CYCLING

10.00  
INDOOR  
CYCLING

# »»» CALISTHENICS

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

18.50

18.50

18.50

18.50

18.50

»»» L'ORARIO PUO' SUBIRE MODIFICHE DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA

»»» I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI

 **sportclubby**  
lo sport in una sola app

# MABO'S

centro wellness

MABO'S  
L'eleganza del Fitness

MABO'S  
Caffè

MABO'S  
ENERGY

TECHNOGYM

The Wellness Company



Federazione Sportiva  
Internazionale del CONI



Coni

# »»GINN. RITMICA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
14.30			JUNIOR 1	SILVER B	
15.00 CASCIAVOLA/ CASCINA		MASTER JUNIOR 2			MASTER JUNIOR 1&2
16.00	16.30 GIOVANISSIME A	16.10 LUPETTI	ALLIEVE	16.10 LUPETTI 16.30 GIOVANISSIME A	16.30 UNDER 10
17.30	UNDER10	17.00 GIOVANI	JUNIOR 2		GIOVANISSIME B
18.00		GIOVANISSIME B 18.30 ALLIEVE		UNDER 10 GIOVANI	
19.00	SILVER A		MASTER	19.30 JUNIOR 1	ALLIEVE

»» L'ORARIO PUO' SUBIRE MODIFICHE DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA

»» I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI

# MABO'S

centro wellness

MABO'S  
L'eleganza del Fitness

MABO'S  
Caffè

MABO'S  
ENERGY

TECHNOGYM

The Wellness Company



Coni

## »»» ARTI MARZIALI

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

16.30

BABY KARATE

17.00

JUDO BAMBINI

BABY KARATE

17.00

JUDO BAMBINI

17.30

KARATE  
BAMBINI

18.00

JUDO RAGAZZI

KARATE  
BAMBINI

18.00

JUDO RAGAZZI

KARATE  
BAMBINI

19.30

18.30  
OVER 12 /  
AGONISTI /  
ADULTI

THAI BOXE

18.30

OVER 12 /  
AGONISTI /  
ADULTI

THAI BOXE

18.30

OVER 12 /  
AGONISTI /  
ADULTI

20.30

21.00

KUNG FU

21.00

KUNG FU

THAI BOXE

»»» L'ORARIO PUO' SUBIRE MODIFICHE DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA

»»» I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI

 **sportclubby**  
lo sport in una sola app

# MABO'S

centro wellness

MABO'S  
L'eleganza del Fitness

MABO'S  
Caffè

MABO'S  
ENERGY

TECHNOGYM

The Wellness Company



Coni

## »»» SALA AEREA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

16.30

CERCHIO KIDS

16.30

POLE KIDS

18.30

TESSUTI TEEN

18.00

POLE TEEN

18.30

TESSUTI  
KIDS/TEEN

18.00

POLE TEEN

19.30

TESSUTI  
PRINCIPIANTI

19.05

POLE ADULTI

19.30

TESSUTI  
PRINCIPIANTI

19.05

POLE ADULTI

20.30

TESSUTI  
INTERMEDIO/A  
VANZATO

20.10

CERCHIO  
PRINCIPIANTI

20.30

TESSUTI  
INTERMEDIO/AVAN  
ZATO

20.10

CERCHIO  
PRINCIPIANTI

21.10

CERCHIO  
INTERMEDIO/  
AVANZATO

21.10

CERCHIO  
INTERMEDIO/  
AVANZATO

»»» L'ORARIO PUO' SUBIRE MODIFICHE DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA

»»» I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI

 **sportclubby**  
lo sport in una sola app