

MABO'S

centro wellness

MABO'S
L'eleganza del Fitness

MABO'S
Caffè

MABO'S
ENERGY

TECHNOGYM

The Wellness Company



Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal CONI



Coni

»»» SALA FITNESS

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

»»» 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



Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal CONI



Coni

»»» SALA FUNZIONALE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
08.30		YOGA POSTURALE		YOGA POSTURALE		
09.30	PILATES	FUNCTIONAL SUSPENSION		FUNCTIONAL SUSPENSION		
10.30	POSTURALE		POSTURALE		POSTURALE	FUNZIONALE
11.30		YOGA		YOGA		
13.00	13.30 FUNCTIONAL SUSPENSION			13.30 FUNCTIONAL SUSPENSION		
17.30	16.30 YOGA FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	16.30 YOGA FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	
18.30	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	
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

 **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



Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal CONI



Coni

»»» ACQUAFITNESS

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09.30	IDROBIKE	07.30 ACQUA FUSION	07.30 ACQUA TONE ACQUA JUMP	07.30 ACQUA FUNCTIONAL	ACQUA FUNCTIONAL	ACQUA TONE
10.20	ACQUA FUNCTIONAL	08.30 IDROBIKE	ACQUA TONE	08.30 ACQUA STEP	IDROBIKE	ACQUA JUMP
11.10	ACQUA SOFT		ACQUA SOFT		ACQUA SOFT	
12.55	ACQUA SOFT		ACQUA SOFT		ACQUA SOFT	
13.30	ACQUA TONE	ACQUA KOMBAT	ACQUA FUNCTIONAL	IDROBIKE	TREADMILL	
14.20	IDROBIKE	IDROBIKE	IDROBIKE	ACQUA TONE	ACQUA FUSION	
15.10	TREADMILL		ACQUA TONE		IDROBIKE	14.30 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

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 CARDIO

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

SABATO

07.05

10.00

INDOOR
CYCLING

13.20

INDOOR
CYCLING

INDOOR
CYCLING

17.15

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

»»» 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



Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal 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
16.30	16.30 GIOVANISSIME A	16.10 LUPETTI 16.30 ESORDIENTI	16.00 JUNIOR 2 ALLIEVE	16.10 LUPETTI 16.30 GIOVANI	16.30 UNDER 10
17.30		17.00 GIOVANISSIME B UNDER 10	ALLIEVE	17.00 GIOVANISSIME A GIOVANISSIME B UNDER 10	ESORDIENTI
18.00	ESORDIENTI	GIOVANI			
19.00	SILVER A	ALLIEVE	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



Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal CONI



Coni

»»» ARTI MARZIALI

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

16.30

BABY KARATE

BABY KARATE

17.30

KARATE
BAMBINI

KARATE
BAMBINI

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

16.45

CERCHIO KIDZ

16.45

TESSUTO KIDZ

16.30

POLE KIDZ

18.00

POLE
PRINCIPIANTI

18.00

POLE
PRINCIPIANTI

20.00

TESSUTI
PRINCIPIANTI

19.00

POLE
INTERMEDIO

20.00

TESSUTI
PRINCIPIANTI

19.00

POLE
INTERMEDIO

21.00

TESSUTI
INTERMEDIO/A
VANZATO

20.10

CERCHIO
PRINCIPIANTI

21.00

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