

# 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 PROPS      | MB'S PUMP      | PILATES    |
| 13.30 | MB'S PUMP  | BODY SCULPTURE     | PILATES            | FITBOXE            | TOTAL BODY     |            |
| 16.30 | PILATES    | POSTURALE AVANZATO | PILATES            | POSTURALE AVANZATO | PILATES PROPS  |            |
| 17.30 | GAG        | SUPER JUMP         | BODY SCULPTURE     | PILATES PROPS      | BODY SCULPTURE |            |
| 18.30 | MB'S PUMP  | TOTAL BODY         | AEROBICA + TONE UP | MB'S PUMP          | FITBOXE        |            |
| 19.30 | FITBOXE    | PILATES            | MB'S PUMP          | HIIT               | 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

09.30

PILATES

10.30

POSTURALE

POSTURALE

POSTURALE

POSTURALE

POSTURALE

FUNZIONALE

13.00

13.30

FUNCTIONAL  
SUSPENSION

16.00

17.30

FUNZIONALE

FUNZIONALE

FUNZIONALE

18.00

CALISTHENICS

18.30

HYBRID  
TRAINING

FUNZIONALE

HYBRID  
TRAINING

FUNZIONALE

HYBRID  
TRAINING

19.00

CALISTHENICS

19.30

20.00  
POSTURALE

20.00  
POSTURALE

WARRIOR  
SYSTEM

20.00  
POSTURALE

20.30

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<br>ACQUA<br>FUSION | 07.30<br>ACQUA TONE<br>ACQUA JUMP | 07.30<br>ACQUA<br>FUNCTIONAL | ACQUA<br>FUNCTIONAL | ACQUA TONE               |
| 10.20 | ACQUA<br>FUNCTIONAL | 08.30<br>IDROBIKE        | ACQUA TONE                        | 08.30<br>ACQUA STEP          | IDROBIKE            | ACQUA<br>SPONGE<br>POWER |
| 11.10 | ACQUA SOFT          |                          | ACQUA SOFT                        |                              | ACQUA SOFT          |                          |
| 12.00 | ACQUA SOFT          |                          | ACQUA SOFT                        |                              | ACQUA SOFT          |                          |
| 13.30 | ACQUA TONE          | ACQUA<br>KOMBAT          | ACQUA<br>FUNCTIONAL               | IDROBIKE                     | TREADMILL           |                          |
| 14.20 | IDROBIKE            | IDROBIKE                 | IDROBIKE                          | ACQUA TONE                   | ACQUA<br>FUSION     | 14.30<br>IDROBIKE        |
| 15.10 | TREADMILL           |                          | ACQUA TONE                        |                              | IDROBIKE            |                          |
| 16.15 |                     |                          |                                   |                              |                     | DOMENICA                 |
| 17.00 | ACQUA JUMP          |                          | ACQUA<br>FUNCTIONAL               |                              | TREADMILL           | 10.00<br>IDROBIKE        |
| 17.50 | ACQUA<br>KOMBAT     | ACQUA<br>TONE            | IDROBIKE                          | ACQUA STEP                   | ACQUA<br>FUNCTIONAL | 10.50<br>IDROBIKE        |
| 18.40 | ACQUA STEP          | IDROBIKE                 | IDROBIKE                          | ACQUA TONE                   | ACQUA JUMP          |                          |
| 19.30 | IDROBIKE            | IDROBIKE                 | ACQUA<br>FUNCTIONAL               | IDROBIKE                     | 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



Ente di Promozione Sportiva  
Riconosciuto dal CONI



Coni

# »»»SALA CARDIO

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

SABATO

07.15

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

»»» 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

# STUDIO PILATES

| LUNEDÌ                    | MARTEDÌ           | MERCOLEDÌ                 | GIOVEDÌ           | VENERDÌ           | SABATO            |
|---------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                           | 09.30<br>REFORMER | 08.30<br>REFORMER         | 09.30<br>REFORMER | 08.30<br>REFORMER | 09.30<br>REFORMER |
| 10.30<br>REFORMER<br>SOFT | 10.30<br>REFORMER | 10.30<br>REFORMER<br>SOFT | 10.30<br>REFORMER |                   | 10.30<br>REFORMER |
|                           | 13.30<br>REFORMER | 13.30<br>REFORMER         |                   | 13.30<br>REFORMER | 11.30<br>REFORMER |
| 17.30<br>REFORMER         |                   | 16.00<br>CIRCUIT          | 17.30<br>REFORMER |                   |                   |
| 18.30<br>REFORMER         | 18.00<br>REFORMER | 18.30<br>REFORMER         | 18.30<br>REFORMER |                   |                   |
| 19.30<br>REFORMER         | 19.00<br>REFORMER | 19.30<br>REFORMER         | 19.30<br>REFORMER | 19.00<br>REFORMER |                   |

»» 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

# »»GINN. RITMICA

|                                 | LUNEDI              | MARTEDI                 | MERCOLEDI         | GIOVEDI             | VENERDI              |
|---------------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| 14.30                           |                     |                         | JUNIOR 1          | SILVER B            |                      |
| 15.00<br>CASCIAVOLA/<br>CASCINA |                     | MASTER/<br>JUNIOR 2     |                   |                     | MASTER<br>JUNIOR 1&2 |
| 16.30                           | 16.00<br>LUPETTI    | 16.30<br>GIOVANI        | 16.00<br>JUNIOR 2 | 16.30<br>GIOVANI    | 16.30<br>UNDER 10    |
| 17.30                           |                     | 17.00<br>GIOVANISSIME B | ALLIEVE           |                     | ESORDIENTI           |
| 18.00                           | 17.00<br>ESORDIENTI | UNDER10                 |                   | 18.00<br>ESORDIENTI |                      |
| 19.00                           | 18.30<br>SILVER A   | 19.15<br>JUNIOR 1       | MASTER            | 19.00<br>ALLIEVE    | ALLIEVE              |
|                                 | 20.30<br>ADULTS     |                         | 20.30<br>ADULTS   |                     | 20.30<br>ADULTS      |

»» 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

# »»» 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

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



Ente di Promozione Sportiva  
Riconosciuto dal CONI



Coni

# »»» SALA AEREA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENEDÌ

16.00

TESSUTI TEEN 1

17.00

CERCHIO KIDS

16.00

TESSUTO TEEN 1

17.00

POLE KIDS

18.00

TESSUTI TEEN 2

18.00

POLE TEEN

17.00

TESSUTI KIDS

18.00

POLE TEEN

18.00

FLEXY / POWER

19.00

CERCHIO  
ADULTE

19.00

POLE  
PRINCIPIAN  
TI/BASE

18.00

TESSUTI TEEN 2

19.00

POLE  
PRINCIPIANTI  
/BASE

19.00

POLE  
INTERMEDIO/A  
VANZATO

20.00

TESSUTI  
ADULTE

20.00

POLE  
INTERMEDIO  
/AVANZATO

19.00

CERCHIO  
ADULTE

20.00

TESSUTI ADULTE

»»» 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