

ORARIO CORSI

2026 - 2027

MABO'S
CENTRO WELLNESS

MABO'S
ENERGY

SALA FITNESS

LUN | **MAR** | **MER**

09.30

Total
body

GAG

Pump

10.30

Pump

Pilates

-

13.30

Pump

Body
sculpture

Pilates

16.30

Pilates

Posturale
avanzato

Pilates

17.30

GAG

Super
jump

Body
sculpture

18.30

Pump

Total
body

Aerobica +
Tone Up

19.30

Fitbox

Pilates

Pump



SALA FITNESS

GIO

VEN

SAB

09.30

Body
sculpture

Pilates

Total
body

10.30

Pilates
props

Pump

Pilates

13.30

Fitboxe

Total
body

-

16.30

Posturale
avanzato

Pilates
props

-

17.30

Pilates
props

Body
sculpture

-

18.30

Pump

Fitboxe

-

19.30

Hiit

Pilates

-

SALA FUNZIONALE

	LUN	MAR	MER
08.30	-	Yoga	-
09.30	Pilates	-	-
10.30	Posturale	Posturale	Posturale
17.30	Funzionale	-	Funzionale
18.30	Hybrid training	Funzionale	Hybrid training
19.30	-	Warrior system	-
20.00	Posturale	-	Posturale



SALA FUNZIONALE

	GIO	VEN	SAB
08.30	Yoga	-	-
10.30	Posturale	Posturale	Funzionale
13.30	Functional suspension	-	-
16.30	-	-	-
17.30	-	Funzionale	-
18.00	-	Calisthenics	-
18.30	Funzionale	Hybrid training	-
19.00	-	Calisthenics	-
19.30	Warrior System	-	-
20.00	-	Posturale	-

ACQUA FITNESS

	LUN	MAR	MER
07.30	-	Acqua fusion	Acqua tone
08.30	-	Idrobike	-
09.30	Idrobike	-	Acqua jump
10.20	Acqua functional	-	Acqua tone
11.10	Acqua soft	-	Acqua soft
12.00	Acqua soft	-	Acqua soft
13.30	Acqua tone	Acqua kombat	Acqua functional
14.20	Idrobike	Idrobike	Idrobike
15.10	Treadmill	-	Acqua tone
17.00	Acqua jump	-	Acqua functional
17.50	Acqua kombat	Acqua tone	Idrobike
18.40	Acqua step	Idrobike	Idrobike
19.30	Idrobike	Idrobike	Acqua functional



ACQUA FITNESS

	GIO	VEN	SAB	DOM
07.30	Acqua functional	-	-	
08.30	Acqua step	-	-	
09.30	-	Acqua functional	Acqua tone	10.00 Idrobike
10.20	-	Idrobike	Acqua sponge power	10.50 Idrobike
11.10	-	Acqua soft	-	
12.00	-	Acqua soft	-	
13.30	Idrobike	Treadmill	-	
14.20	Acqua tone	Acqua fusion	14.30 Idrobike	
15.10	-	Idrobike	-	
17.00	-	Treadmill	-	
17.50	Acqua step	Acqua functional	-	
18.40	Acqua tone	Acqua jump	-	
19.30	Idrobike	Idrobike	-	

SALA CARDIO

LUN | **MAR** | **MER**

13.20

-

Indoor
Cycling

-

18.00

Indoor
Cycling

-

Indoor
Cycling

18.15

-

Indoor
Cycling

-

19.00

Indoor
Cycling

-

Indoor
Cycling

19.10

-

Indoor
Cycling

-

GIO

VEN

SAB

DOM

09.00

-

-

-

Indoor
Cycling

10.00

-

-

Indoor
Cycling

Indoor
Cycling

13.20

Indoor
Cycling

-

-

-

18.00

-

Indoor
Cycling

-

-

18.15

Indoor
Cycling

-

-

-

19.00

-

Indoor
Cycling

-

-

19.10

Indoor
Cycling

-

-

-

STUDIO PILATES

LUN | MAR | MER

08.30	-	-	Reformer
09.30	-	Reformer	-
10.30	Reformer soft	Reformer	Reformer soft
13.30	-	Reformer	Reformer
16.00	-	-	Circuit
17.30	Reformer	-	-
18.00	-	Reformer	-
18.30	Reformer	-	Reformer
19.00	-	Reformer	-
19.30	Reformer	-	Reformer



STUDIO PILATES

GIO

VEN

SAB

08.30

-

Reformer

-

09.30

Reformer

-

Reformer

10.30

Reformer

-

Reformer

11.30

-

-

Reformer

13.30

-

Reformer

-

17.30

Reformer

-

-

18.00

-

-

-

18.30

Reformer

-

-

19.00

-

Reformer

-

19.30

Reformer

-

-

ARTI MARIZIALI

Baby Karate

Lun: 16:30 - Mer: 16:30

Karate Bambini

Lun: 17:30 - Mer: 17:30 - Ven: 17.30

Over 12

Lun: 18:30 - Mer: 18:30 - Ven: 18:30

Agonisti

Lun: 18:30 - Mer: 18:30 - Ven: 18:30

Adulti

Lun: 18:30 - Mer: 18:30 - Ven: 18:30

Thai Boxe

Mar: 19:30 - Gio: 19:30 - Ven: 20:30

SALA AEREA

Cerchio Kids

Lunedì: 17:00

Tessuti Kids

Mercoledì: 17:00

Pole Kids

Giovedì: 17:00

Tessuti Teen 1

Lun: 16:00 - Mer: 16:00

Tessuti Teen 2

Lun: 18:00- Mer: 18:00

Pole Teen

Mar: 18:00 - Gio: 18:00

Cerchio Adulte

Lun: 19:00- Mer: 19:00

Tessuti Adulte

Lun: 20:00- Mer: 20:00

**Pole Principianti-
Base**

Mar: 19:00- Gio: 19:00

**Pole Intermedio-
Avanzato**

Mar: 20:00- Ven: 19:00

Flexy / Power

Venerdì: 18:00



Per iscriverti ai nostri
corsi scarica l'app



L'orario può subire modifiche durante la stagione sportiva
I corsi si svolgeranno con un minimo di 5 partecipanti