



Via Sante Vincenzi, 1 Bologna  
Tel. 051 9913090; fax 051 9913533  
e-mail: [palestra.ob@uispbologna.it](mailto:palestra.ob@uispbologna.it)

**CORSI FITNESS COMPRESI NELL'ABBONAMENTO  
DELLA SALA CARDIOFITNESS**

*(I corsi fitness disponibili per coloro che s'iscrivono alla sala dalle 9.00 alle 17.00  
sono quelli entro e non oltre le 17.00.*

*Per fruire dei corsi serali è necessario fare l'abbonamento dalle 9.00 alle 22.00)*

<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u>
13.00 – 14.00 LET'S FIT	13.00 – 14.00 TOTALBODY WORKOUT	13.00 – 14.00 TOTALBODY	13.00 – 14.00 CORE WORK	13.00 – 14.00 TONEUP	13.00 – 14.00 ZUMBA UISP
16.00 – 17.00 ESTETICA DOLCE	14.00 – 14.30 ADDOMINALI	14.00 – 15.00 STRETCH & TONE	16.00 – 17.00 ESTETICA DOLCE	14.00 – 14.45 STRETCH	14.00 – 15.00 GAG
17.00 – 18.00 CIRCUIT TRAINING	19.00 – 20.00 ZUMBA UISP	18.00 – 19.00 INTENSIVE GLUTEUS & ABDOMINALS	17.00 – 18.00 CIRCUIT TRAINING	18.00 – 19.00 FIT BOXE	
18.00 – 19.00 FIT BOXE	20.00 – 20.50 GAG STEP	20.00 – 20.50 LET'S FIT	19.00 – 20.00 TOTALBODY	20.30 – 21.30 FAT BURNING CARDIO & CORE	
20.00 – 20.50 POWERSTEP	20.50 – 21.40 TOTALBODY ST	20.50 – 21.40 STRETCH & TONE	20.00 – 20.50 ZUMBA UISP		
20.50 – 21.40 CARDIO CIRCUIT			20.50 – 21.40 CARDIO CIRCUIT		