

## MIGLIORA IL TUO BENESSERE

- Calza scarpe idonee all'uso in palestra, perfettamente pulite e non provenienti dall'esterno.
- Utilizza un asciugamano personale da mettere su panche e sedili.

## INDICAZIONI

I corsi in **ARANCIO**, **AZZURRO** non sono compresi nell'abbonamento OPEN; i corsi in **NERO** si riferiscono alle attività a libero ingresso con abbonamento OPEN.

## ORARI APERTURA

Lunedì - Venerdì	06.30 - 22.30
Sabato	08.00 - 19.00
Domenica	08.00 - 18.00

## ORARI APERTURA SPA E TERMARIUM

Lunedì - Venerdì	10.00 - 22.00
Sabato	10.00 - 18.00
Domenica	10.00 - 17.00

*La direzione si riserva il diritto di cambiare e/o sospendere le lezioni e gli orari in qualsiasi momento.*

## CHIUSURA

- 25 E 26 DICEMBRE
- 1 GENNAIO
- DOMENICA DI PASQUA
- DAL 13 AL 16 AGOSTO

# ORARIO generale

## 2024•2025



[www.sportcitypalestra.it](http://www.sportcitypalestra.it)

via Canalazzo, 67 - 48123 Ravenna  
tel. 0544.464634

**LIFE**  
**PLANET** by **sport city**  
società sportiva dilettantistica

LUNEDI'				MARTEDI'				MERCOLEDI'			
Sala 1	Sala 2	Sala 3	Piscina	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Piscina	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Piscina
06:30		TurboMet 6.45		06:30		TurboMet 6.45		06:30		TurboMet 6.45	
09:00	Fit Lady			09:00	Fit Pilates 8.30			09:00			
10:00			Acquagym 09.30	10:00			Aquadynamic 09.00	10:00	Tone		
11:00	Piloga		Postural Water 10.30	11:00			Acquagym 10.00	11:00			
12:00			Fisioterapia 11.30	12:00				12:00			
13:00	Cardio Sculpt	Fit Pilates	TurboMet 13.15	13:00	Functional Training Cardio Addome	Core	TurboMet 13.15	13:00	Power Sculpt	Fit Yoga	TurboMet 13.15
14:00				14:00				14:00			
15:00			Aquadynamic 15.00	15:00		Fit Yoga		15:00			Acquagym 15.00
16:00				16:00				16:00			
17:00	Body Pump		TurboMet 17.00	17:00			Turboacqua 17.15	17:00	Tone		TurboMet 17.00
18:00	Functional Training		TurboMet 17.45	18:00	Tone		TurboMet 18.00	18:00	Conditioning		TurboMet 17.45
18:30	Cardio addome	Cardio Step		18:30				18:15			
19:00	Conditioning			19:00	Body Pump	Fit Pilates	TurboMet 18.45	19:00	Functional Training Cardio addome	Cardio Step	
20:00	Tone	Fit Pilates		20:00	Cardio Sculpt	Fit Lady		19:15	Body Pump	Fit Yoga	
21:00				21:00				21:00		Salsa Cubana	
22:30	Salsa Portoricana			22:30				22:30	Salsa Cubana Liv.Principiante Kizomba		
GIOVEDI'				VENERDI'				SABATO			
06:30		TurboMet 6.45		06:30		TurboMet 6.45		08:00			TurboMet 8.10
09:00	Fit Pilates 8.30			09:00	Fit Lady			09:00			
10:00			Turboacqua 09.30	10:00				10:00	Body Pump		
11:00				11:00	Piloga			11:00			
12:00			Fisioterapia 11.30	12:00				12:00			
13:00	Body Pump	Sculpt	TurboMet 13.15	13:00	Tone	Fit Yoga	TurboMet 13.15	13:00	Cardio		
14:00				14:00				14:00	Power Sculpt		
15:00		Fit Yoga		15:00				15:00			
16:00				16:00				16:00			
17:00			Aquadynamic 17.15	17:00			TurboMet 17.00	17:00			
18:00	Tone		TurboMet 18.00	18:00	Body Pump	Cardio Step	TurboMet 17.45	18:00		Apertura ore 08.00 Chiusura ore 19.00	
19:00	Body Pump	Fit Pilates	TurboMet 18.45	19:00	Cardio Sculpt	Fit Yoga		18:15	DOMENICA		
20:00	Core	Fit Lady		20:00							TurboMet 8.10
21:00	Bachata Liv Principiante	Bachata		21:00				00:00	Jolly Class 10.30		
22:30	Salsa Portoricana Liv Principiante			22:30				00:00	Aperura ore 08.00 chiusura 18.00		