

Via dell'Artigiano 1
 San Giorgio di Piano (BO)
 Tel e Whatsapp: 051.892466
 Mail: onlifeclubsgp@gmail.com
 Web e Prenotazioni: onlifefitnessclub.it
 IG e FB: @onlifefitnessclub

ON LIFE

FITNESS CLUB

ORARI DAL 01 SETTEMBRE 2025

LUNEDÌ 07:00 - 22:00
 MARTEDÌ 07:00 - 22:00
 MERCOLEDÌ 07:00 - 22:00
 GIOVEDÌ 07:00 - 22:00
 VENERDÌ 07:00 - 21:30
 SABATO 09:30 - 16:00

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07:10	ACQUA HIIT		YOGA	ACQUA HIIT		
09:00		9:30 ACQUA GYM	METODO ZUMBA		9:30 ACQUA GYM	
10:00	ACQUA GYM		9:00 ACQUAFLOW			
10:00	A.F.A PARKINSON		ACQUA GYM	YOGA	A.F.A PARKINSON	
10:30			30' SPALLE SANE		AQUA FLOW	YOGA
11:00	POSTURALE	YOGA	POSTURALE			
11:00	AQUA FLOW	12:00 YOGA PRE-PARTO				11:40 YOGA PRE-PARTO
13:00	YOGA	IDROSTEP		TOTAL PUMP	IDROSTEP	
14:30	ACQUA HIIT	ACQUA GYM	ACQUAGYM	ACQUA GAG	ACQUA CIRCUIT	14:00 ACQUA GYM
16:15				YOGA PRE-PARTO		
18:00	30' STRONG ABS	30' FUNCTIONAL	17:30 CROSS TRAINING	17:30 SCULPT	METODO ZUMBA	
18:30	18:40 TOTAL BODY	TOTAL PUMP	TOTAL BODY	PUMP		
18:45	ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA HIIT	ACQUA GAG		
19:00				19:30 YOGA	METODO PILATES	
19:30	19:45 METODO PILATES	YOGA	METODO ZUMBA	20:00 POWER LAB		
18:30	WALKING	INDOOR CYCLING		WALKING	WALKING	
19:30	INDOOR CYCLING	WALKING	INDOOR CYCLING	WALKING	INDOOR CYCLING	

HYROX TRAINING CLUB

7:00		CROSSTRaining			CROSSTRaining	
10:00						11:00 ENDURANCE HYROX
13:15	CROSSTRaining	HYROX	CROSSTRaining	HYROX	CROSSTRaining	
17:30	HYROX		CROSSTRaining			
18:00		CROSSTRaining		CROSSTRaining	CROSSTRaining	
18:30	CROSSTRaining		CROSSTRaining			
19:00		CROSSTRaining		CROSSTRaining		
19:00					HYROX	
19:30	CROSSTRaining		HYROX			

07:00	NUOTO LIBERO		NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		
08:40		NUOTO LIBERO			NUOTO LIBERO	
10:00	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	
11:00	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	
13:00	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		NUOTO LIBERO	
14:30	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	14:00 NUOTO LIBERO
17:00	NUOTO LIBERO					
19:00		NUOTO LIBERO		NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	
19:40	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		NUOTO LIBERO	

GLI ORARI DEL NUOTO LIBERO POSSONO SUBIRE MODIFICHE A DISCREZIONE DELLA DIREZIONE
 FARE SEMPRE FEDE AL SITO ONLIFEFITNESSCLUB.IT