

8

9

10

11

13⁴⁵

14

16

17

18

19

20

21

LUNEDI

LES MILLS
VIRTUAL

RPM 45MIN

LES MILLS

BODYBALANCE

LES MILLS

BODYATTACK

JUMP

 **GROUP CYCLING** ore 19.30

LES MILLS

BODYPUMP

POWER GAG

MARTEDI

LES MILLS
VIRTUAL

sprint 30MIN

FLEX & TONE

LES MILLS
VIRTUAL

THE TRIP 45MIN

LES MILLS
VIRTUAL

RPM 45MIN

LES MILLS
VIRTUAL

THE TRIP 45MIN

TRXFUSION

MERCOLEDI

LES MILLS
VIRTUAL

THE TRIP 45MIN

LES MILLS

BODYPUMP

LES MILLS

BODYBALANCE

 **GROUP CYCLING** ore 19.30

LES MILLS

BODYATTACK

LES MILLS

BODYPUMP

GIOVEDI

LES MILLS
VIRTUAL

sprint 30MIN

FLEX & CORE

LES MILLS
VIRTUAL

RPM 45MIN NEW

LES MILLS
VIRTUAL

THE TRIP 45MIN NEW

LES MILLS
VIRTUAL

RPM 45MIN NEW

FUNCTIONAL TR.

VENERDI

LES MILLS
VIRTUAL

RPM 45MIN

FUNCTIONAL TR.

GAG

 **GROUP CYCLING** ore 19.30

LES MILLS

BODYATTACK

SABATO

LES MILLS
VIRTUAL

THE TRIP 45MIN

LES MILLS
VIRTUAL

sprint 30MIN

LES MILLS
VIRTUAL

RPM 45MIN

 **GROUP CYCLING** ore 12.00

**ANNO SPORTIVO
2026/2027**

**PLANNING
ATTIVO DAL
7 SETTEMBRE 2026**

* I CORSI DI GROUP CYCLING E
LES MILLS VIRTUAL SI SVOLGONO
NELLA SPIN ZONE

 **PRENOTA I CORSI
CON L'APP
"WELLTEAM"**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
16.20		JU JITSU		JU JITSU	
16.30	YOGA TEEN NEW 9-15 ANNI			YOGA TEEN NEW 9-15 ANNI	
17.00		FUNCTIONAL JR 6-10 ANNI	FUNCTIONAL JR 6-10 ANNI	FUNCTIONAL JR 6-10 ANNI	FUNCTIONAL JR 6-10 ANNI
17.20		JU JITSU		JU JITSU	
17.30	YOGA JR 5-8 ANNI		YOGA JR 5-8 ANNI		
18.00	POSTURALE JR	FUNCTIONAL JR 11-16 ANNI		FUNCTIONAL JR 11-16 ANNI POSTURALE JR	
18.20		JU JITSU		JU JITSU	
18.30	TAEKWONDO		TAEKWONDO		TAEKWONDO
19.20		JU JITSU		JU JITSU	
19.30	TAEKWONDO		TAEKWONDO		TAEKWONDO
20.30	KICK BOXING OVER 12	KICK BOXING 6-11 ANNI	KICK BOXING OVER 12	KICK BOXING 6-11 ANNI	KICK BOXING OVER 12

TAEKWONDO COD. 321
JU JITSU COD 143

JUJITSU, KICK BOXING, POSTURALE JR ATTIVI DAL 07 SETTEMBRE 2026
YOGA JUNIOR, TAEKWONDO, FUNCTIONAL JR DAL 14 SETTEMBRE 2026
YOGA TEEN DAL 12 OTTOBRE 2026

I corsi di Functional jr
si svolgono nella "FITXZONE"

SINTESI SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA arl - info@sintesissdarl.it - tel. 081 8277909



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8	REFORMER	REFORMER		REFORMER	REFORMER	
9	REFORMER	REFORMER	REFORMER NEW		REFORMER	REFORMER
10		REFORMER	REFORMER NEW	REFORMER	REFORMER	REFORMER
11	REFORMER NEW	REFORMER	REFORMER NEW	REFORMER	REFORMER	REFORMER
12	REFORMER NEW	REFORMER	REFORMER		REFORMER	
13 ³⁰	REFORMER	REFORMER	REFORMER	REFORMER	REFORMER	
14 ³⁰	REFORMER	REFORMER	REFORMER	REFORMER	REFORMER	
16	REFORMER	REFORMER	REFORMER		REFORMER	
17	REFORMER		REFORMER	REFORMER		
18	REFORMER	REFORMER	REFORMER	REFORMER	REFORMER	
19	REFORMER	REFORMER	REFORMER		REFORMER	
20	REFORMER		REFORMER			

 **PRENOTA I CORSI
TRAMITE L'APP
"WELLTEAM"**

SPAZIO OLISTICO

ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
8		IYENGAR YOGA 08:00 09:30		IYENGAR YOGA 08:00 09:30	
10		PILATES		POSTURALE	PILATES
11		PILATES		POSTURALE	PILATES
13 ³⁰	IYENGAR YOGA 13:30 15:00		IYENGAR YOGA 13:30 15:00		
17		PILATES		POSTURALE	PILATES
19	PILATES	POSTURALE	PILATES	POSTURALE	PILATES
20	PILATES	POSTURALE	PILATES	POSTURALE	PILATES

ANNO SPORTIVO 2026/27 - IN VIGORE DAL 7 SETTEMBRE 2026

NATIPERMUOVERSI

PRENOTA I CORSI
E RECUPERI CON
L'APP WELLTEAM



A.S. 2026/27

FITNESS IN ACQUA

ATTIVITÀ GINNICO MOTORIE ACQUATICHE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8	ACQUA FITNESS	DAL 6 OTT ACQUA FITNESS		ACQUA FITNESS	DAL 9 OTT ACQUA FITNESS	
9	ACQUAMI	ACQUAMI	ACQUAMI	ACQUAMI	ACQUAMI	ACQUAMI
10	ACQUAMI	ACQUA BIKE ⁺	ACQUAMI	ACQUAMI	ACQUA FITNESS	09:50 ACQUA FITNESS
11	ACQUA FITNESS	ACQUAMI	LES MILLS AQUADYNAMIC	ACQUA FITNESS	ACQUAMI	
13 ³⁰	ACQUA FITNESS	LES MILLS AQUADYNAMIC	ACQUA BIKE ⁺	ACQUA FITNESS	ACQUA BIKE ⁺	ACQUA FITNESS
L'ACCESSO AGLI SPOGLIATOI E' CONSENTITO 10 MINUTI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO						
18 ⁴⁰	ACQUA FITNESS	LES MILLS AQUADYNAMIC	ACQUA FITNESS	ACQUA FITNESS	ACQUA FITNESS	
19 ³⁰	ACQUA FITNESS	ACQUA BIKE ⁺	ACQUA FITNESS	ACQUA BIKE ⁺	ACQUA FITNESS	
20 ²⁰	ACQUA BIKE ⁺	ACQUA FITNESS	ACQUA BIKE ⁺	LES MILLS AQUADYNAMIC	ACQUA BIKE ⁺	



NUOTO ADULTI

	LUN-MER-VEN	MAR - GIOV	SABATO
08:00	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI
09:00	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI
10:00	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI
11:00	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI
12:00	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI
13:00	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI
13:50	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI
14:40	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO
19:00	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	SETTORE MASTER MAR - GIOV - VEN ORE 20.40/22.20 SABATO ORE 14.40/16.30
19:50	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	
20:40	NUOTO ADULTI		
21:30	NUOTO ADULTI		

PROPAGANDA
NUOTO COD.208

DAL LUNEDI AL SABATO

VASCA GRANDE

15.40 - 16:30

NUOTO PROPAGANDA

16.30 - 17:20

NUOTO PROPAGANDA

17.20 - 18:10

NUOTO PROPAGANDA

18.10 - 19:00

NUOTO PROPAGANDA

VASCA PICCOLA

15.10 - 15:55

NUOTO PROPAGANDA

16.00 - 16:45

NUOTO PROPAGANDA

16.50 - 17:35

NUOTO PROPAGANDA

17.40 - 18:25

NUOTO PROPAGANDA

SABATO

10:20 - 11:00

DA 4 A 8 MESI

11:00 - 11:40

DA 8 A 14 MESI

11:40 - 12:20

DA 14 A 36 MESI

12:20 - 13:00

DA 14 A 36 MESI

BABY

L'ACCESSO AGLI SPOGLIATOI E' CONSENTITO 10 MINUTI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO

NEW

**PRENOTA I CORSI
E RECUPERI CON
L'APP WELLTEAM**



A CHI E' RIVOLTO?

IL NUOTO PROPAGANDA E' RIVOLTO AI BAMBINI DAI 3 AI 14 ANNI

**COSA METTO
NEL BORSONE?**

COSTUME, CUFFIA, OCCHIALINI, CIABATTE KIT DOCCIA, TELO, TAPPETINO, PHON

**COSA PORTO
PER IL NUOTO BABY?**

PANNOLINO SWIMMERS, DUE ACCAPPATOI, PANNOLINO, CUFFIA E CIABATTE PER IL GENITORE

