FALCO SPORT Village

CORSI FITNESS

GINNASTICA PER TUTTI COD. 115

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8	LesMills VIRTUAL RPM 45MIN		LesMills VIRTUAL THE TRIP 45MIN		LesMills VIRTUAL RPM 45MIN	
9		LesMills VIRTUAL sprint 30MIN		LesMills VIRTUAL sprint 30MIN		LesMills VIRTUAL THE TRIP 45MIN
10		FLEX & TONE		FLEX & CORE	FUNCTIONAL TR.	LesMills VIRTUAL sprint 30MIN
11						LesMills VIRTUAL RPM 45MIN
13 45	LesMills BODYATTACK		LesMills BODYPUMP		FUNCTIONAL TR.	
14		LesMills LIVE RPM 45MIN		LesMills LIVE RPM 45MIN		GROUP CYCLING
16		LesMills VIRTUAL RPM 45MIN		LesMills VIRTUAL THE TRIP 45MIN		
17		LesMills VIRTUAL THE TRIP 45MIN		LesMills VIRTUAL RPM 45MIN		
18						
19	JUMP ore19:30 GROUP CYCLING	TRX FUSION	LesMills BODYBALANCE ore19:30 GROUP CYCLING	FUNCTIONAL TR.	GAG ore19:30 GROUP CYCLING	
20	LesMills BODYPUMP		LesMills BODYATTACK		LesMills BODYATTACK	
21	POWER GAG		LesMills BODYPUMP			

ANNO SPORTIVO 2026/2027

PLANNING ATTIVO DAL 7 SETTEMBRE 2026

PRENOTA I CORSI CON L'APP "WELLTEAM"

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

NATIPERMUOVERSI

A.S.2026/27

KIDS & FUN

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
16.20		JU JITSU		JU JITSU	
16.30	NEW YOGA TEEN 9-15 ANNI			NEW YOGA TEEN 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		11-16 ANNI FUNCTIONAL JR / 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

NATIPERMUOVERSI

A.S.2026/27
IN VIGORE DAL 7 SETT.2026

SPAZIO OLISTICO

ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE

	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"

SINTESI SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA arl - info@sintesissdarl.it - 0818277909

FALCO SPORT Village

NATIPERMUOVERSI

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

FALCO SPORT Village

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	LesMills AQUADYNAMIC	ACQUA FITNESS	ACQUAMI	
13 30	ACQUA FITNESS	LesMills 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	LesMills 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+	LesMills AQUADYNAMIC	ACQUA BIKE+	

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

FALCO SPORT Village

NATIPERMUOVERSI

PRENOTA I CORSI TRAMITE L'APP

A.S. 2026/2027

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	
19:50	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	
20:40	NUOTO ADULTI		
21:30	NUOTO ADULTI		

SETTORE MASTER
MAR - GIOV - VEN ORE 20.40/22.20
SABATO ORE 14:40/16:30

NATIPERMUOVERSI

ANNO SPORTIVO 2026/2027

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

BABY

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

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

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