

Orari Corsi 2025 - 2026

Sala Up&Down

Lezioni Fitness da prenotare

Giorni	10,30	11,30	12,30	12,45	17,30	18,30	19,00	19,30	20,00
Lunedì	Pilates		Pilates				Step		
Martedì	GAG Power Ton			Total Body	Pilates	Power Ton		Pilates	
Mercoledì	Pilates		Pilates			Pound	Zumba		
Giovedì	GAG Power Ton				Pilates	Effectifit® Free		Pilates	
Venerdì	Pilates		Pilates		Pilates	Postural Fit			
Sabato									



cell. 329 8936450
reception@valentia.it

Tutte le attività rientrano nei programmi della F.G.I.
Settore Salute e Fitness:
Long Life Training, Energy Fitness Gym,
Ginnastica Funzionale, Aequilibrium

