

ASD ACTIVE NOVARA GYM - PLANNING CORSI DAL 7 SETTEMBRE 2026

PALESTRA ACTIVE NOVARA GYM - Via Sconfietti 23, Novara

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:00	Apertura		Apertura		Apertura	
09:00	Circuito Metabolico 45'	Apertura	Yoga 45'	Apertura	Pilates 45'	Apertura
09:45	Aerotone 45'		Circuito Metabolico 45'		Total Body 45'	
10:00						
11:00						
17:00						Chiusura
17:30	Pump 1h	GLUTEUS step 45'	Pump 1h	YogaPilates 45'		* attività a basso impatto
18:00					TONIFICAZIONE 1h*	
18:15		ABS 30'		Total Body 45'	*Presso la palestra della scuola DE AMICIS in Via Montenero 9 a Novara	
18:30	Pilates 1h		Upper Body 30'			
18:45		Total Body 45'				* attività a medio impatto
19:00			Ritmo do Brazil 1h	Pilates 1h	YOGA 1h*	* attività ad alto impatto
20:00	PILATES 1h Pernate scuola Coppino entrata palestra in Via Sforza			PILATES 1h Pernate scuola Coppino entrata palestra in Via Sforza		I corsi in ROSSO partiranno dal 21/09/2026
20:30						
21:30	Chiusura	Chiusura	Chiusura	Chiusura	Chiusura	

@activenovaragym

@asdactivenovara

tel. 0321691240 / ACTIVENOVARAGYM@LIBERO.IT

ASDACTIVENOVARA@YAHOO.COM