

ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.10	GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE	
10.00	GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE	
17.00						
17.50						

Le lezioni dei corsi sono da 50 minuti.



KOSMIC

THERME **ROMANE**
PORDENONE



**Orario dei Corsi
dal 8 settembre
al 30 giugno 2026**

INFO: Viale della libertà 60 · Pordenone · Tel. +39 0434 41416
E-mail: info@thermeromane.it · www.thermeromane.it

ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.10						
10.10		GINNASTICA DOLCE			GINNASTICA DOLCE	
12.30				DANZA* JAZZ FLOOR ³		
13.00	GAG	PILATES		PILATES	POWER YOGA	
13.45						
18.00	POSTURALE		POSTURALE		FLOW BALANCE	
18.30				DANZA* CLASSICA ⁴		
18.40				AEROFIT		
19.00	BODY CONDITIONING	CORE TRAINING	HIIT		BODY CONDITIONING	
19.30		HATHA YOGA* ¹				
19.40				BALCORFUN		
20.00	PILATES		PILATES			

* YOGA E DANZA SONO GESTITI DA MAESTRI ESTERNI.

¹ HATHA YOGA MARTEDÌ 19.00/21.00

Su prenotazione | Maurizio 3929909719 | Mail: yogatam@yahoo.com

³ DANZA JAZZ FLOOR MARTEDÌ 18.30/19.30 e GIOVEDÌ 12.30/13.30

⁴ DANZA CLASSICA 18.30/19.30

Su prenotazione | Nicoletta 3473250590

ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.15		MORNING FIT		MORNING FIT		
13.00	FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING	
17.00						
18.20	FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING	
18.30						
19.20	CALISTHENICS		CALISTHENICS		CALISTHENICS	
19.30		EVENING FIT				
20.20	FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING			

Le lezioni dei corsi sono da 50 minuti.