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					ACQUAGYM	
17.50		ACQUAGYM				

Le lezioni dei corsi sono da 50 minuti.








KOSMIC FITNESS & SPA
THERME ROMANE PORDENONE



Orario dei Corsi dal 7 settembre 2026 al 30 giugno 2027

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

KOSMIC FITNESS & SPA

PALESTRA AEROBICA

THERME ROMANE

ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00						
10.10		GINNASTICA DOLCE			GINNASTICA DOLCE	
11.15						
12.30						
13.00		PILATES		PILATES	POWER YOGA	
16.00						
18.00	POSTURALE		POSTURALE		BODY CONDITIONING	
18.30						
18.40				AEROFIT		
19.00	BODY CONDITIONING	CORE TRAINING FIT DANCE	HIIT		FLOW BALANCE	
19.00		HATHA YOGA*1				
19.40						
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
YOGA DEL RISVEGLIO
da Lunedì 5 Ottobre al 14 Dicembre dalle ore 9.15/10.15 il Lunedì e Giovedì
Su prenotazione | Maurizio 3929909719 | Mail: yogatam@yahoo.com

KOSMIC FITNESS & SPA

ALLENAMENTO FUNZIONALE

THERME ROMANE

ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.15	POWER 30			POWER 30		
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		POWER 30				
19.40				FUNCTIONAL TRAINING		
20.20	FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING			

POWER 30: COMPRESO NELLA PALESTRA