

ORARIO CORSI 2026-27

Dal 14/9/2026 al 27/6/2027

AGGIORNATO AL 16/07/2026

Fitness Lab Milano SSD

Via Cavalcabò 3

20146 - Milano

Tel. 351-6205220

Email info@fitnesslabmilano.it

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
07:15						
07:30		Morning Pilates Sabrina 7,30-8,30		Morning Pilates Sabrina 7,30-8,30		
07:45						
08:00						
08:15						
08:30						
08:45						
09:00		Pilates (avanzato) Sabrina 9,00-10,00		Pilates (avanzato) Sabrina 9,00-10,00		
09:15						
09:30	M.E.C.P. fit (Movimento e coordinazione) Simona 9,30-10,30		M.E.C.P. fit (Movimento e coordinazione) Simona 9,30-10,30		M.E.C.P. fit (Movimento e coordinazione) Simona 9,30-10,30	
09:45		Pilates (base) Sabrina 10,00-11,00		Pilates (base) Sabrina 10,00-11,00		
10:00						
10:15	M.E.C.P. fit (Movimento e coordinazione) Simona 10,30-11,30		M.E.C.P. fit (Movimento e coordinazione) Simona 10,30-11,30			
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30		Total Body ** (da ottobre) Patty 11,30-12,15		Total Body ** (da ottobre) Patty 11,30-12,15		
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00	G.A.G. ** (da ottobre) Patty 13,00-13,45	Pilates * Sabrina 13,00-14,00	Tai Chi [CORSO ESTERNO] 13,00-14,00	Pilates * Sabrina 13,00-14,00	Pilates Barre * Sabrina 13:00-14,00	
13:15						
13:30						
13:45						
17:00		Pilates Sabrina 17,00-18,00				
17:15						
17:30						
17:45						
18:00			Teenagers Fit Patty 17,45-18,30		Teenagers Fit Patty 17,45-18,30	
18:15						
18:30	Total Body HIIT Patty 18,30-19,15	Boot Camp Cross Trainig Valeria 18,30-19,15	G.A.G. Patty 18,30-19,15	Boot Camp Cross Trainig Valeria 18,30-19,15	G.A.G. Patty 18,30-19,15	
18:45						
19:00						
19:15						
19:30	Step & Tone Patty 19,20-20,05	Boxe Valeria 19,15-20,15	Total Body HIIT Patty 19,20-20,05	Boxe Valeria 19,15-20,15	Total Body HIIT Patty 19,20-20,05	
19:45						
20:00						
20:15	Tai Chi [CORSO ESTERNO] 20,15-21,15	Fit & Flex Aurora 20,15-21,15	Mat Pilates Sabrina 20,20-21,20	Fit & Flex Aurora 20,15-21,15		
20:30						
20:45						
21:00						

* Corso con giorno da confermare

** inizio corso prima settimana di ottobre - giorno da confermare