

FUSOGYM

WWW.FUSOLAB.NET
formazione@fusolab.net

Fusolab 2.0
della Bella Villa 94
Tel e Whatsapp
3892921601
3515770444



LISTA CORSI E ORARI 2021/2022

Orario Segreteria: Lunedì - Venerdì 8.30 / 23.00 , Sabato 09.00 / 20.00

SCONTI		PROMO			
Famiglia fino a 50€		Stagionale palestra 199€	Open Fitness * da 40€		
Porta un amico 10€		Palestra plus 10€	Palestra special 99€		
Combinata fino a 100€		Tessera 20€			
Attività	Giorni	Orario	Mesi	Data Inizio	Note
Acrobatica Aerea e Cerchio	Mar - Ven	15.00 - 16.10	10	07/09/2021	
Acrobatica a Terra	Lun - Mer	21.00 - 22.10	9	20/09/2021	
Aikido Kids (4/7)	Lun - Ven	16.50 - 17.40	9	13/09/2021	
Aikido Teen (7/12)	Lun - Ven	17.45 - 18.35	9	13/09/2021	
Aikido Adulti	Mar - Giovedì	21.00 - 22.10	9	21/09/2021	
Arti Circensi Kids (3/6)	Mer - Ven	16.50 - 17.40	8+	22/09/2021	
Bioenergetica 10.00	Giov	10.00 - 11.10	10	09/09/2021	
Bioenergetica 17.45	Mar	17.45 - 18.35	10	07/09/2021	
BreakDance (6/11)	Mar - Giovedì	16.50 - 17.40	8+	21/09/2021	
Brucia Grassi* 15.30	Lun - Mer - Ven	15.30 - 16.20	10	06/09/2021	
Brucia Grassi* 17.45	Lun - Mer - Ven	17.45 - 18.35	10	06/09/2021	
Burlesque 1°	Ven	21.00 - 22.10	10	10/09/2021	
Burlesque 2°	Lun	21.00 - 22.10	10	06/09/2021	
Calisthenics 10.00	Sab	10.00 - 10.50	10	11/09/2021	
Calisthenics 11.00	Sab	11.00 - 11.50	10	11/09/2021	
Calisthenics 17.00	Lun - Mar - Mer - Giovedì - Ven	17.00 - 17.50	10	06/09/2021	
Calisthenics 18.00	Lun - Mar - Mer - Giovedì - Ven	18.00 - 18.50	10	06/09/2021	
Calisthenics 19.00	Lun - Mar - Mer - Giovedì - Ven	19.00 - 19.50	10	06/09/2021	
Capoeira Adulti 10.00	Mar - Giovedì	10.00 - 11.10	10	07/09/2021	
Capoeira (5/11)	Mar	16.50 - 17.40	9	14/09/2021	
Capoeira Adulti 21.00	Mar - Giovedì	21.00 - 22.10	10	07/09/2021	
Crossfit 09.00	Lun - Mer - Ven	09.00 - 09.50	10	06/09/2021	
Crossfit 10.00	Mar - Giovedì - Sab	10.00 - 10.50	10	07/09/2021	
Crossfit 13.00	Lun - Mer - Ven	13.00 - 13.50	10	06/09/2021	
Crossfit 17.00	Lun - Mer - Ven	17.00 - 17.50	10	06/09/2021	
Crossfit 18.00	Lun - Mar - Mer - Giovedì - Ven	18.00 - 18.50	10	06/09/2021	
Crossfit 19.00	Lun - Mar - Mer - Giovedì - Ven	19.00 - 19.50	10	06/09/2021	
Crossfit 20.00	Lun - Mar - Mer - Giovedì - Ven	20.00 - 20.50	10	06/09/2021	
Danza Classica Adulti	Lun - Mer	11.30 - 12.40	10	06/09/2021	
Danza Classica 1° (7+) 16.50	Lun - Giovedì	16.50 - 17.40	9	13/09/2021	
Danza Classica 2° (12+) 14.30	Lun - Ven	14.30 - 15.40	9	13/09/2021	
Danza Contemporanea Adulti	Lun - Ven	18.40 - 19.50	10	06/09/2021	
Danza Contemporanea Moderna (10+)	Lun - Ven	15.40 - 16.50	9	13/09/2021	
Danza del Ventre	Giov	21.00 - 22.10	9	23/09/2021	
Danza Giocodanza (3/6) 10.30	Sab	10.30 - 11.20	9	18/09/2021	
Danza Giocodanza (3/6) (S) 16.50	Mer - Ven	16.50 - 17.40	9	15/09/2021	
Danza Hip Hop (10+)	Lun - Giovedì	17.45 - 18.35	9	13/09/2021	
Danza Propedeutica (6/8)	Mer - Ven	17.45 - 18.35	9	15/09/2021	
Danze Popolari	Mar	21.00 - 22.10	9	21/09/2021	
Fit Boxe *	Lun - Mer - Ven	18.40 - 19.30	10	06/09/2021	
GAG Tone *	Mar - Giovedì	19.35 - 20.25	10	07/09/2021	
Ginnastica Artistica (4/7)	Mar - Giovedì	16.50 - 17.40	8+	21/09/2021	
HIIT Brucia Grassi* (S) 13.00	Lun - Mer - Ven	13.00 - 13.50	10	06/09/2021	
Judo (6/10)	Mar - Giovedì	16.50 - 17.40	10	21/09/2021	
Kali	Lun - Mer	21.00 - 22.10	10	06/09/2021	
Karate Kids (4/7) 16.50	Mar - Giovedì	16.50 - 17.40	9	14/09/2021	
Karate Junior (9/11) 17.45	Mar - Giovedì	17.45 - 18.35	9	14/09/2021	
Karate Teens (12+) 18.40	Mar - Giovedì	18.40 - 19.30	9	14/09/2021	
Kick Boxing (8/14) 17.45	Lun - Mer	17.45 - 18.35	8+	20/09/2021	
Kick Boxing 19.35	Lun - Mer - Ven	19.35 - 20.25	10	06/09/2021	
Kick Boxing 20.30	Lun - Mer - Ven	20.30 - 21.20	10	06/09/2021	
Krav maga	Lun - Mer	21.00 - 22.10	10	06/09/2021	
Meditazione	Ven	20.00 - 20.50	10	10/09/2021	
Metabolica 09.00	Mar - Giovedì	09.00 - 09.50	10	07/09/2021	
Metabolica 16.30	Mar - Giovedì	16.30 - 17.20	10	07/09/2021	
Musical (6/9)	Sab	10.00 - 11.10	9	18/09/2021	
Musical (9/13)	Sab	11.30 - 12.40	9	18/09/2021	
Musical Adulti	Giov	21.00 - 22.10	9	23/09/2021	
Parkour Kids (6/10)	Lun - Mer	16.50 - 17.40	9	20/09/2021	
Parkour Junior (10/14)	Lun - Mer	17.45 - 18.35	9	20/09/2021	
Parkour Adulti (14+)	Lun - Mer	18.40 - 19.30	9	20/09/2021	
Pattinaggio Artistico Kids (4/8)	Mer - Sab	16.50-17.40/10.30-11.20	9	22/09/2021	
Pattinaggio Artistico Junior (9/12)	Mer - Sab	17.45-18.35/11.30-12.20	9	22/09/2021	
Pilates 10.30	Mer - Ven	10.30 - 11.20	10	08/09/2021	
Pilates 11.30	Mer - Ven	11.30 - 12.20	10	08/09/2021	
Pilates 17.45	Lun - Mar - Mer - Giovedì	17.45 - 18.35	10	06/09/2021	

Pilates * 18.40	Lun - Mar - Mer - Giov - Ven	18.40 - 19.30	10	06/09/2021			
Pilates 19.35	Lun - Mar - Mer - Giov	19.35 - 20.25	10	06/09/2021			
Pilates In Volo 12.30	Sab	12.30 - 13.40	10	25/09/2021			
Pole Dance 17.45	Mer - Ven	17.45 - 18.35	10	08/09/2021			
Pole Dance 18.40	Mer - Ven	18.40 - 19.30	10	08/09/2021			
Pole Dance 19.35	Mer - Ven	19.35 - 20.25	10	08/09/2021			
Posturale 09.30	Lun - Mer - Giov - Ven	09.30 - 10.20	10	06/09/2021			
Posturale 10.30	Lun - Giov	10.30 - 11.20	10	06/09/2021			
Posturale 11.30	Lun - Giov	11.30 - 12.20	10	06/09/2021			
Posturale 16.30	Lun - Mer	16.30 - 17.20	10	06/09/2021			
Posturale 18.40	Lun - Mar - Mer - Giov	18.40 - 19.30	10	06/09/2021			
Posturale * 19.35	Lun - Mer - Ven	19.35 - 20.25	10	06/09/2021			
Power Pilates * 14.30	Lun - Mer - Ven	14.30 - 15.20	10	06/09/2021			
Pugilato Kids (6/9)	Lun - Mer	16.50 - 17.40	8+	27/09/2021			
Qi Gong	Sab	10.00 - 11.10	10	11/09/2021			
Reggaeton	Lun - Mer	19.35 - 20.25	9	20/09/2021			
Rock N Roll	Ven	21.00 - 22.10	9	24/09/2021			
Salsa	Mer	21.00 - 22.10	9	22/09/2021			
StrongMan	Lun - Mer - Ven	20.30 - 21.30	10	06/09/2021			
Swing	Giov	21.00 - 22.10	9	23/09/2021			
Tai Chi	Mer	18.40 - 19.30	10	08/09/2021			
Tango	Mar	20.45 - 22.45	9	07/09/2021			
Teatro (6+)	Mer - Ven	16.50 - 17.40	8+	22/09/2021			
Tessuti Aerei e Trapezio 13.00	Lun - Giov	13.00 - 14.10	9	04/10/2021			
Tessuti Aerei e Trapezio 18.40	Lun - Giov	18.40 - 19.50	10	06/09/2021			
Tessuti Aerei e Trapezio 19.50	Lun - Giov	19.50 - 21.00	10	06/09/2021			
Tonificazione* (S) 09.00	Lun - Mer - Ven	09.00 - 09.50	10	06/09/2021			
Tonificazione (S) 14.30	Mar - Giov	14.30 - 15.20	10	07/09/2021			
Yoga kids (5/11)	Ven	16.50 - 17.40	9	17/09/2021			
Yoga Hatha 10.00	Mar - Ven	10.00 - 11.10	10	07/09/2021			
Yoga Hatha 12.30	Mar	12.30 - 13.40	10	07/09/2021			
Yoga Hatha 18.30	Mar - Ven	18.30 - 19.40	10	07/09/2021			
Yoga Hatha 19.45	Mar	19.55 - 20.55	10	07/09/2021			
Yoga in Volo 13.00	Mer	13.00 - 14.10	10	08/09/2021			
Yoga in Volo 19.35	Ven	19.35 - 20.45	10	10/09/2021			
Zumba	Lun - Mer	10.30 - 11.20	10	13/09/2021			



CALENDARIO CORSI E ORARI 2021/2022

Orario Segreteria: Lunedì - Venerdì 8.30 / 23.00 , Sabato 09.00 / 20.00

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.00 11.00	CrossFit 09.00 - 09.50	Metabolica 09.00 - 09.50	CrossFit 09.00 - 09.50	Metabolica 09.00 - 09.50	CrossFit 09.00 - 09.50	
	Tonificazione* 09.00 - 09.50		Tonificazione* 09.00 - 09.50		Tonificazione* 09.00 - 09.50	
	Posturale 09.30 - 10.20		Posturale 09.30 - 10.20	Posturale 09.30 - 10.20	Posturale 09.30 - 10.20	Calisthenics 10.00 - 10.50
		CrossFit 10.00 - 10.50		CrossFit 10.00 - 10.50		CrossFit 10.00 - 10.50
		Hatha Yoga 10.00 - 11.10		Bioenergetica 10.00 - 11.10	Hatha Yoga 10.00 - 11.10	Qi Gong 10.00 - 11.10
		Capoeira 10.00 - 11.10		Capoeira 10.00 - 11.10		Musical (6/9) 10.00 - 11.10
	Zumba 10.30 - 11.20		Zumba 10.30 - 11.20			Pattinaggio (4/8) 10.30 - 11.20
	Posturale 10.30 - 11.20		Pilates 10.30 - 11.20	Posturale 10.30 - 11.20	Pilates 10.30 - 11.20	Giocodanza (3/6) 10.30 - 11.20
11.00 13.00	Classica Adulti 11.30 - 12.40		Classica Adulti 11.30 - 12.40			Calisthenics 11.00 - 11.50
	Posturale 11.30 - 12.20		Pilates 11.30 - 12.20	Posturale 11.30 - 12.20	Pilates 11.30 - 12.20	Musical (9/13) 11.30 - 12.40
						Pattinaggio (9/12) 11.30 - 12.20
		Hatha Yoga 12.30 - 13.40				Pilates in Volo 12.30 - 13.40
13.00 15.00	CrossFit 13.00 - 13.50		CrossFit 13.00 - 13.50		CrossFit 13.00 - 13.50	
	HIIT BruciaGrassi* 13.00 - 13.50		HIIT BruciaGrassi* 13.00 - 13.50		HIIT BruciaGrassi* 13.00 - 13.50	
	Tessuti e Trapezio 13.00 - 14.10		Yoga in Volo 13.00 - 14.10	Tessuti e Trapezio 13.00 - 14.10		
	Power Pilates* 14.30 - 15.20	Tonificazione 14.30 - 15.20	Power Pilates* 14.30 - 15.20	Tonificazione 14.30 - 15.20	Power Pilates* 14.30 - 15.20	
	Classica 2° (12+) 14.30 - 15.40				Classica 2° (12+) 14.30 - 15.40	
15.00 17.00		Acrobat & cerchio 15.00- 16.10			Acrobat & cerchio 15.00- 16.10	
	Brucia Grassi* 15.30 - 16.20		Brucia Grassi* 15.30 - 16.20		Brucia Grassi* 15.30 - 16.20	
		Metabolica 16.30 - 17.20		Metabolica 16.30 - 17.20		
	Posturale 16.30 - 17.20		Posturale 16.30 - 17.20			
	Moderna (10+) 15.40 - 16.50				Moderna (10+) 15.40 - 16.50	
		Ginn Artistica (4/7) 16.50 - 17.40	Pattinaggio (4/8) 16.50 - 17.40	Ginn Artistica (4/7) 16.50 - 17.40		
	Classica 1°(7+) 16.50 - 17.40	Capoeira (5/11) 16.50 - 17.40	Teatro (6+) 16.50 - 17.40	Classica 1°(7+) 16.50 - 17.40	Teatro (6+) 16.50 - 17.40	
			GiocoDanza(3/6) 16.50 - 17.40		GiocoDanza(3/6) 16.50 - 17.40	
	Parkour (6/10) 16.50 - 17.40	BreakDance (6/11) 16.50 - 17.40	Parkour (6/10) 16.50 - 17.40	BreakDance (6/11) 16.50 - 17.40	Yoga kids (5-11) 16.50 - 17.40	
	Aikido Kids (4/7) 16.50 - 17.40	Karate Kids (4/7) 16.50 - 17.40		Karate Kids (4/7) 16.50 - 17.40	Aikido Kids (4/7) 16.50 - 17.40	
			Arti Circensi (3/6) 16.50 - 17.40		Arti Circensi (3/6) 16.50 - 17.40	
	Pugilato Kids (6/9) 16.50 - 17.40	Judo (6/10) 16.50 - 17.40	Pugilato Kids (6/9) 16.50 - 17.40	Judo (6/10) 16.50 - 17.40		

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
17.00 18.00	Crossfit 17.00 - 17.50		Crossfit 17.00 - 17.50		Crossfit 17.00 - 17.50	
	Calisthenics 17.00 - 17.50	Calisthenics 17.00 - 17.50	Calisthenics 17.00 - 17.50	Calisthenics 17.00 - 17.50	Calisthenics 17.00 - 17.50	
		Bioenergetica 17.45 - 18.35	Pole Dance 17.45 - 18.35		17.45 - 18.35	
	Pilates 17.45 - 18.35	Pilates 17.45 - 18.35	Pilates 17.45 - 18.35	Pilates 17.45 - 18.35		
	Brucia Grassi* 17.45 - 18.35		Brucia Grassi* 17.45 - 18.35		Brucia Grassi* 17.45 - 18.35	
	Kick Boxing (8/14) 17.45 - 18.35		Kick Boxing (8/14) 17.45 - 18.35			
	Parkour (10/14) 17.45 - 18.35	Karate Junior (8/11) 17.45 - 18.35	Parkour (10/14) 17.45 - 18.35	Karate Junior (8/11) 17.45 - 18.35		
	Aikido Teen (7/12) 17.45 - 18.35		Pattinaggio (9/12) 17.45 - 18.35		Aikido Teen (7/12) 17.45 - 18.35	
	Hip Hop (10+) 17.45 - 18.35		Propedeutica (6/8) 17.45 - 18.35	Hip Hop (10+) 17.45 - 18.35	Propedeutica (6/8) 17.45 - 18.35	
18.00 19.00	Crossfit 18.00 - 18.50	Crossfit 18.00 - 18.50	Crossfit 18.00 - 18.50	Crossfit 18.00 - 18.50	Crossfit 18.00 - 18.50	
	Calisthenics 18.00 - 18.50	Calisthenics 18.00 - 18.50	Calisthenics 18.00 - 18.50	Calisthenics 18.00 - 18.50	Calisthenics 18.00 - 18.50	
	Fit Boxe* 18.40 - 19.30		Fit Boxe* 18.40 - 19.30		Fit Boxe* 18.40 - 19.30	
	Tessuti e trapezio 18.40 - 19.50		Pole Dance 18.40 - 19.30	Tessuti e trapezio 18.40 - 19.50	Pole Dance 18.40 - 19.30	
	Posturale 18.40 - 19.30	Posturale 18.40 - 19.30	Posturale 18.40 - 19.30	Posturale 18.40 - 19.30		
	Pilates* 18.40 - 19.30	Pilates* 18.40 - 19.30	Pilates* 18.40 - 19.30	Pilates* 18.40 - 19.30	Pilates* 18.40 - 19.30	
		Hatha Yoga 18.30 - 19.40	Tai Chi 18.40 - 19.30		Hatha Yoga 18.30 - 19.40	
	Contemporanea 18.40 - 19.50	Karate Teens (12+) 18.40 - 19.30		Karate Teens (12+) 18.40 - 19.30	Contemporanea 18.40 - 19.50	
19.00 20.00	Crossfit 19.00 - 19.50	Crossfit 19.00 - 19.50	Crossfit 19.00 - 19.50	Crossfit 19.00 - 19.50	Crossfit 19.00 - 19.50	
	Calisthenics 19.00 - 19.50	Calisthenics 19.00 - 19.50	Calisthenics 19.00 - 19.50	Calisthenics 19.00 - 19.50	Calisthenics 19.00 - 19.50	
	Kick Boxing 19.35 - 20.25	GAG Tone* 19.35 - 20.25	Kick Boxing 19.35 - 20.25	GAG Tone* 19.35 - 20.25	Kick Boxing 19.35 - 20.25	
	Pilates 19.35 - 20.25	Pilates 19.35 - 20.25	Pilates 19.35 - 20.25	Pilates 19.35 - 20.25		
	Posturale* 19.35 - 20.25		Posturale* 19.35 - 20.25		Posturale* 19.45 - 20.35	
	Reggaeton 19.35 - 20.25	Hatha Yoga 19.45 - 20.55	Reggaeton 19.35 - 20.25		Yoga in Volo 19.35 - 20.45	
	Tessuti e trapezio 19.50 - 21.00		Pole Dance 19.35 - 20.25	Tessuti e trapezio 19.50 - 21.00	Pole Dance 19.35 - 20.25	
20.00 21.00					Meditazione R 20.00 - 20.50	
	Crossfit 20.00 - 20.50	Crossfit 20.00 - 20.50	Crossfit 20.00 - 20.50	Crossfit 20.00 - 20.50	Crossfit 20.00 - 20.50	
	StrongMan 20.30 - 21.30		StrongMan 20.30 - 21.30		StrongMan 20.30 - 21.30	
	Kick Boxing 20.30 - 21.20		Kick Boxing 20.30 - 21.20		Kick Boxing 20.30 - 21.20	
	Kali 21.00 - 22.10	Aikido 21.00 - 22.10	Kali 21.00 - 22.10	Aikido 21.00 - 22.10		
	Krav Maga 21.00 - 22.10		Krav Maga 21.00 - 22.10	Musical 21.00 - 22.10		
	Acrobatica 21.00 - 22.10	Capoeira 21.00 - 22.10	Acrobatica 21.00 - 22.10	Capoeira 21.00 - 22.10		
	Burlesque 2 21.00 - 22.10	Tango 20.45 - 22.45		Danza del Ventre 21.00 - 22.10	Burlesque 1 21.00 - 22.10	
		Danze Popolari 21.00 - 22.10	Salsa 21.00 - 22.10	Swing 21.00 - 22.10	Rock n Roll 21.00 - 22.10	