

# CASILINO SPORT ZONE

by Fusolab 3.0

Viale della Bella Villa 94 - [www.fusolab.net](http://www.fusolab.net) - [formazione@fusolab.net](mailto:formazione@fusolab.net)  
Tel e Whatsapp : 3892921601 - 3515770444



## PROMO

Stagionale palestra 249€ Open Fitness \* da 50€

Palestra plus 10€ Palestra special 99€

Tesserà 20€

## SCONTI

Famiglia fino a 50€

Porta un amico 10€

Attività	Giorni	Orario	Note
Acrobatica Aerea (Cerchio e Tessuti)	Mar - Gio	15.00 - 16.10	
Aikido Adulti	Mar - Gio	20.30 - 22.00	
Bioenergetica* 10.00	Gio	10.00 - 11.10	
Bioenergetica 17.30	Mar	17.30 - 18.40	
Bruca Grassi *	Lun - Mer - Ven	17.45 - 18.35	
Burlesque	Ven	21.00 - 22.10	
Calisthenics 10.00	Sab	10.00 - 10.50	
Calisthenics 11.00	Sab	11.00 - 11.50	
Calisthenics 17.00	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	17.00 - 17.50	
Calisthenics 18.00	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	18.00 - 18.50	
Calisthenics 19.00	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	19.00 - 19.50	
Calisthenics 20.00	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	19.00 - 19.51	
Crossfit 09.00	Lun - Mer - Ven	09.00 - 09.50	
Crossfit 09.30	Mar - Gio - Sab	09.30 - 10.20	
Crossfit 13.00	Lun - Mer - Ven	13.00 - 13.50	
Crossfit 17.00	Lun - Mer - Ven	17.00 - 17.50	
Crossfit 18.00	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	18.00 - 18.50	
Crossfit 19.00	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	19.00 - 19.50	
Crossfit 20.00	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	20.00 - 20.50	
Danza Classica Adulti	Lun - Mer	11.30 - 12.40	
Danza Classica Adulti 2° Liv	Lun - Mer- Ven	14.30-15.40/15.30-16.20	
Danza Modern Contemporanea	Lun - Gio	18.40 - 19.40	
Danze Popolari	Sab	15.00 - 17.00	
Fit Boxe *	Lun - Mer	18.40 - 19.30	
Fit Dance 10.30 *	Lun - Mer	10.30 - 11.20	
Fit Dance 18.40 *	Mer - Ven	18.40 - 19.30	
GAG Tone *	Mar - Gio	19.45 - 20.35	
Kali	Lun - Mer	21.00 - 22.10	
Kick Boxing 12.00	Mar - Gio	12.00 - 13.10	
Kick Boxing 19.35	Lun - Mar- Mer - Gio- Ven	19.35 - 20.25	
Kick Boxing 20.30	Lun - Mer - Ven	20.30 - 21.20	
Musical Adulti	Ven	19.30 - 21.00	
Padel (Lezioni e campi)	Chiedi in segreteria o consulta la griglia		
Pattinaggio	Mar	18.00 - 19.00	
Pattinaggio Roller Dance	Mar	19.00 - 20.00	
Pilates * 10.30	Mer - Ven	10.30 - 11.20	
Pilates * 11.30	Lun - Gio	11.30 - 12.20	
Pilates 17.45	Lun - Mar - Mer - Gio	17.45 - 18.35	
Pilates * 18.40	Lun-Mer-Ven	18.40 - 19.30	
Pilates 19.35	Lun-Mar-Mer-Gio	19.35 - 20.25	
Pilates Barre *	Mar - Gio	15.30 - 16.20	
Pilates In Volo	Sab	12.15 - 13.15	
Pole Dance 11.00	Sab	11.00 - 11.50	
Pole Dance 12.00	Mer - Sab	12.00 - 13.00	
Pole Dance 18.40	Mar - Gio - Ven	18.40 - 19.40	
Pole Dance 19.45	Mar - Gio - Ven	19.45 - 20.45	
Pole Dance 20.50	Mar - Gio - Ven	20.50 - 21.50	

Attività	Giorni	Orario	Note
Posturale * 09.30	Lun-Mer-Gio-Ven	09.30 - 10.20	
Posturale * 10.30	Lun - Gio	10.30 - 11.20	
Posturale 16.45	Mar - Gio	16.45 - 17.35	
Posturale 17.45	Mar - Gio	17.45 - 18.35	
Posturale 18.40	Lun-Mar-Mer-Gio	18.40 - 19.30	
Posturale * 19.50	Lun - Mer - Ven	19.45 - 20.35	
Power Pilates * 14.30	Mar - Gio	14.30 - 15.20	
Power Pilates* 18.40	Mar - Gio	18.40 - 19.30	
Qi Gong	Sab	10.30 - 11.20	
Rock N Roll	Ven	21.00 - 22.10	
Salsa	Mer	20.40 - 22.30	
Tango	Mar	20.45 - 22.45	
Teatro	Mer	19.30 - 21.00	
Tessuti Aerei e Trapezio 18.40	Lun - Mer	18.40 - 19.50	
Tessuti Aerei e Trapezio 19.50	Lun - Mer	19.50 - 21.00	
Tessuti Aerei e Trapezio 19.50	Lun - Mer	21.00 - 22.10	
Yoga Hatha * 10.00	Mar - Ven	10.00 - 11.10	
Yoga Tapas 13.00	Lun - Gio	13.00 - 14.10	
Yoga Hatha 18.30	Mar - Ven	18.30 - 19.40	
Yoga Vinyasa 19.30	Lun - Mer - Gio	19.30 - 20.40	
Yoga in Volo 11.00	Sab	11.00 - 12.15	
Yoga in Volo 13.15	Mer	13.15 - 14.30	
Yoga in Volo 21.00	Lun - Gio	21.00 - 22.15	
Yoga in Volo 21.30	Mer	21.30 - 22.40	
Yoga Yin e Miofascial	Sab	09.45 - 10.55	

\* corsi inclusi nell'open

#### Personal Trainer

1h - 30€

10h - 25€

#### Nutrizionista

1a Visita - 50€

Controllo - 30€

#### Lezioni di Padel

1 persona

**1h - 30€ - 10h 25€**

2 persone

**1h - 25€ - 10h - 20€**

3 - 4 persone

**1h -15€ - 10h - 15€**

#### Lezioni di Padel + Preparazione Fitness

4 Lezioni Padel + Open Fitness

**60€ mese**

#### Baby Parking

da Lun a Ven

16.30 - 19.30

Sab

09.30 - 12.30

Allenati serenamente, ai tuoi bimb\* ci pensiamo noi!

Puoi prolungare il servizio anche al di fuori delle ore di allenamento!

#### Sabato Supers! - Eventi bambini Spettacolo / Laboratorio + Cena 15€

Sab

19.00 - 22.30

Eventi, attività, laboratori e cene tutti i sabati dalle 19.30 alle 22.30

# CASILINO SPORT ZONE

info :  
**WWW.FUSOLAB.NET**  
 formazione@fusolab.net

powered by **Fusolab 3.0**

Viale della Bella Villa 94

Tel e Whatsapp :

3892921601

3515770444



## PROMO

Stagionale palestra 249€ Open Fitness \* da 50€

Palestra plus 10€ Palestra special 99€

Tesserà 20€

## SCONTI

Famiglia fino a 50€

Porta un amico 10€

## CALENDARIO CORSI E ORARI 2022/2023

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

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>09.00 11.00</b>	CrossFit 09.00 - 09.50	CrossFit 09.30 - 10.20	CrossFit 09.00 - 09.50	CrossFit 09.30 - 10.20	CrossFit 09.00 - 09.50	CrossFit 09.00 - 09.50
	Posturale* 09.30 - 10.20		Posturale* 09.30 - 10.20	Posturale* 09.30 - 10.20	Posturale* 09.30 - 10.20	Yoga Yin 09.45 - 10.55
	Fit Dance* 10.30 - 11.20	Hatha Yoga* 10.00 - 11.10	Fit Dance* 10.30 - 11.20	Bioenergetica* 10.00 - 11.10	Hatha Yoga* 10.00 - 11.10	
	Posturale* 10.30 - 11.20		Pilates* 10.30 - 11.20	Posturale* 10.30 - 11.20	Pilates* 10.30 - 11.20	Qi Gong 10.30 - 11.20
<b>11.00 13.00</b>						Pole Dance 11.00 - 11.50
	Classica Adulti 11.30 - 12.40		Classica Adulti 11.30 - 12.40			Yoga in Volo 11.00 - 12.15
	Pilates* 11.30 - 12.20		Pole Dance 12.00 - 13.00	Pilates* 11.30 - 12.20		Pole Dance 12.00 - 13.00
		Kick Boxing 12.00 - 13.50		Kick Boxing 12.00 - 13.50		Pilates in Volo 12.15 - 13.15
<b>13.00 15.00</b>	CrossFit 13.00 - 13.50		CrossFit 13.00 - 13.50	Yoga Tapas 13.00 - 14.10	CrossFit 13.00 - 13.50	
	Yoga Tapas 13.00 - 14.10	Power Pilates* 14.30 - 15.20	Yoga in Volo 13.15 - 14.30	Power Pilates* 14.30 - 15.20		
<b>15.00 17.00</b>	Classica Adulti 14.30 - 15.40	Acrobat & cerchio 15.00 - 16.10	Classica Adulti 14.30 - 15.40	Acrobatica Aerea 15.00 - 16.10	Classica Adulti 15.30 - 16.40	Danze Popolari 15.00 - 17.00
		Pilates Barre* 15.30 - 16.20		Pilates Barre* 15.30 - 16.20		
		Posturale 16.45 - 17.35		Posturale 16.45 - 17.35		
<b>17.00 18.00</b>	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	
	Crossfit 17.00 - 17.50	Crossfit 17.00 - 17.50	Crossfit 17.00 - 17.50	Crossfit 17.00 - 17.50	Crossfit 17.00 - 17.50	
	Pilates 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	Posturale 17.45 - 18.35	Brucia Grassi* 17.45 - 18.35	Posturale 17.45 - 18.35	Brucia Grassi* 17.45 - 18.35	
		Bioenergetica 17.30 - 18.40				
<b>18.00 19.00</b>	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	
	Modern 18.40 - 19.40	Hatha Yoga 18.30 - 19.40	Pattinaggio (9-11) 18.00 - 18.50	Modern 18.40 - 19.40	Hatha Yoga 18.40 - 19.50	
	Fit Boxe* 18.40 - 19.30	Karate (12+) 18.40 - 19.30	Fit Boxe* 18.40 - 19.30	Karate (12+) 18.40 - 19.30	Karate (12+) 18.40 - 19.30	
	Tessuti e trapezio 18.40 - 19.50	Pole Dance 18.40 - 19.40	Tessuti e trapezio 18.40 - 19.50	Pole Dance 18.40 - 19.30	Pole Dance 18.40 - 19.40	
		Pattinaggio Adulti 18.00 - 19.00	Fit Dance* 18.40 - 19.30		Fit 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	Power Pilates* 18.40 - 19.30	Pilates* 18.40 - 19.30	Power Pilates* 18.40 - 19.30	Pilates* 18.40 - 19.30	

# CASILINO SPORT ZONE

info :  
**WWW.FUSOLAB.NET**  
formazione@fusolab.net

powered by **Fusolab 3.0**

Viale della Bella Villa 94

Tel e Whatsapp :

3892921601

3515770444



ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>19.00 20.00</b>	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	Kick Boxing 19.35 - 20.25	Kick Boxing 19.35 - 20.25	Kick Boxing 19.35 - 20.25	Kick Boxing 19.35 - 20.25	
	Yoga Vinyasa 19.30 - 20.40		Yoga Vinyasa 19.30 - 20.40	Yoga Vinyasa 19.30 - 20.40		
	Pilates 19.35 - 20.25	Pilates 19.35 - 20.25	Pilates 19.35 - 20.25	Pilates 19.35 - 20.25		
		Roller Dance 19.00 - 20.00	Teatro 19.30 - 21.00			
	Posturale* 19.45 - 20.35	GAG Tone* 19.45 - 20.35	Posturale* 19.45 - 20.35	GAG Tone* 19.45 - 20.35	Posturale* 19.45 - 20.35	
	Tessuti e trapezio 19.50 - 21.00	Pole Dance 19.45 - 20.45	Tessuti e trapezio 19.50 - 21.00	Pole Dance 19.40 - 20.40	Pole Dance 19.40 - 20.40	
<b>20.00 21.00</b>	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	
	Calisthenics 20.00 - 20.50	Calisthenics 20.00 - 20.50	Calisthenics 20.00 - 20.50	Calisthenics 20.00 - 20.50	Calisthenics 20.00 - 20.50	
	Kick Boxing 20.30 - 21.20	Aikido 20.30 - 21.20	Kick Boxing 20.30 - 21.20	Aikido 20.30 - 21.20	Kick Boxing 20.30 - 21.20	
		Pole Dance 20.50 - 21.50	Salsa 20.40 - 22.30		Pole Dance 20.50 - 21.50	
	Tessuti e trapezio 21.00-22.10		Tessuti e trapezio 21.00-22.10	Pole Dance 21.00-22.00		
	Kali 21.00 - 22.10		Kali 21.00 - 22.10		Burlesque 1 21.00 - 22.10	
	Yoga in Volo 21.00 - 22.15	Tango 20.45 - 22.45	Yoga in Volo 21.30 - 22.40	Yoga in Volo 21.00 - 22.10	Rock n Roll 21.00 - 22.10	