

# FUSOLAB SPORT ZONE

WWW.FUSOLAB.NET

✉ formazione@fusolab.net

Orario Segreteria: Lun-Ven 8.30-23.00 , Sab 09.00-20.00

Tel : 3892921601 - Whatsapp : 3515770444

## SCONTI

Famiglia fino a -55€

Porta un amico -10€

## PROMO

Stagionale palestra 219€ Open \* 499€

Palestra plus +10€ mese

Tessera 30€



## LISTA CORSI E ORARI 2023/2024

Attività	Giorni	Orario	partenza
Acrobatica (4/6)	Lun - Mer - Ven	16:50 - 17:40	11/09/2023
Acrobatica (7/12)	Lun - Mer - Ven	17:45 - 18:35	11/09/2023
Acrobatica Cerchio Tessuti	Mar - Gio	15:00 - 16:30	04/09/2023
Aikido (4/7)	Lun - Ven	16:50 - 17:40	11/09/2023
Aikido (8/12)	Lun - Mer - Ven	17:45 - 18:35	11/09/2023
Aikido Adulti	Lun - Mer - Ven	20:30 - 22:00	04/09/2023
Bioenergetica 10:00	Gio	10:00 - 11:10	04/09/2023
Bioenergetica 17:30	Mar	17:30 - 18:40	04/09/2023
BruciaGrassi*	Lun - Mer - Ven	17:45 - 18:35	04/09/2023
Burlesque	Ven	21:00 - 22:30	04/09/2023
Calisthenics 09:00*	Lun - Mer - Ven	09:00 - 10:00	04/09/2023
Calisthenics 09:30	Sab	09:30 - 10:30	04/09/2023
Calisthenics 10:00*	Lun - Mer - Ven	10:00 - 11:00	04/09/2023
Calisthenics 10:30	Sab	10:30 - 11:30	04/09/2023
Calisthenics 17:00	Lun - Mer - Ven	17:00 - 18:00	04/09/2023
Calisthenics 18:00	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	18:00 - 19:00	04/09/2023
Calisthenics 19:00	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	19:00 - 20:00	04/09/2023
Calisthenics 20:00	Lun - Mer - Ven	20:00 - 21:00	04/09/2023
Capoeira (5/9)	Lun	16:50 - 17:40	11/09/2023
Crossfit Funzionale 09:00*	Lun - Mer	09:00 - 10:00	25/09/2023
Crossfit 18:00	Mar - Gio	18:00 - 19:00	11/09/2023
Crossfit 19:00	Mar - Gio	19:00 - 20:00	11/09/2023
Crossfit 20:00	Mar - Gio	20:00 - 21:00	11/09/2023
Danza Ability	Mer	11:30 - 12:50	
Danza Classica avanzato (12+)	Lun - Mer - Ven	14:30 - 15:40	11/09/2023
Danza Classica	Lun	11:30 - 12:50	04/09/2023
Danza Classica principianti (8/12)	Lun - Gio	16:50 - 17:50	11/09/2023
Danza Contemporanea	Lun - Gio	18:40 - 19:40	04/09/2023
Danza Contemporanea Moderna (9+)	Lun - Mer	15:40 - 16:50	11/09/2023
Danza Giocodanza (3/6) 10:00	Sab	10:00 - 10:50	11/09/2023
Danza Giocodanza (4/6) 16:50	Mer - Ven	16:50 - 17:40	11/09/2023
Danza Hip Hop (8+)	Lun - Gio	17:50 - 18:40	11/09/2023
Danze Popolari	Mar	19:30 - 21:00	03/10/2023
Danza Propedeutica (6/9) 11:00	Sab	11:00 - 11:50	11/09/2023
Danza Propedeutica (6/9) 17:45	Mer - Ven	17:45 - 18:35	11/09/2023
Difesa Personale Donne	Mar - Ven	19:40 - 20:30	11/09/2023
Fit Boxe*	Lun - Mer - Ven	18:40 - 19:30	04/09/2023
Fit Dance 10:30*	Lun - Mer	10:30 - 11:20	04/09/2023
Fit Dance 18:40*	Mer - Ven	18:40 - 19:30	04/09/2023
Ginnastica Artistica (4/7) 10:00	Sab	10:00 - 10:50	11/09/2023
Ginnastica Artistica (7/11) 16:50	Mar-Mer-Gio-Ven	16:50 - 17:40	11/09/2023
Ginnastica Artistica (4/7) 17:45	Mar - Gio	17:45 - 18:35	11/09/2023
Ginnastica Artistica (11+) 15:30	Mar - Gio	15:30 - 16:20	11/09/2023
Judo (4/7)	Mar - Gio	16:50 - 17:40	11/09/2023
Judo (8/12)	Mar - Gio	17:45 - 18:35	11/09/2023
Judo (15+)	Mar - Gio	20:30 - 22:00	11/09/2023
Kali	Lun - Mer	20:30 - 22:00	04/09/2023
Karate (4/7)	Mar - Gio	16:50 - 17:40	11/09/2023
Karate (8/12)	Mar - Gio	17:45 - 18:35	11/09/2023
Karate (13+)	Mar - Gio	18:40 - 19:30	11/09/2023
Kickboxing Kids (8/12)	Lun - Mer	17:45 - 18:35	11/09/2023
Kickboxing 09:00*	Mar - Gio	09:00 - 10:00	11/09/2023
Kickboxing 12:00*	Mar - Gio	12:00 - 13:00	04/09/2023
Kickboxing 18:40	Mar-Mer-Gio-Ven	18:40 - 19:40	04/09/2023
Kickboxing 19:40	Lun-Mar-Mer-Ven	19:40 - 20:40	04/09/2023
Kickboxing 20:40	Lun - Mer	20:40 - 21:40	04/09/2023
Kickboxing agonisti 18:40	Lun	18:40 - 19:40	04/09/2023
Kickboxing agonisti 19:40	Gio	19:40 - 20:40	04/09/2023

Attività	Giorni	Orario	partenza
Krav Maga	Mar - Gio	20:40 - 22:00	11/09/2023
Mini Volley (6/9) **	Mer - Ven	16:50 - 17:50	11/09/2023
Mini Volley (10+) **	Lun - Mer - Ven	17:50 - 19:15	11/09/2023
Musical (6/10) 16:50	Mer	16:50 - 17:40	11/09/2023
Musical (11+) 14:45	Mer	14:45 - 16:45	11/09/2023
Musical Accademy (6/13) 10:00	Sab	10:00 - 16:00	11/09/2023
Musical (6/13) 14:00	Sab	14:00 - 16:00	11/09/2023
Musical (14/18) 16:00	Sab	16:00 - 18:00	11/09/2023
Musical Adulti 21:00	Mar	21:00 - 22:30	25/09/2023
Parkour (5/9)	Lun-Mar-Mer-Gio	16:50 - 17:40	11/09/2023
Parkour (10/14)	Lun-Mar-Mer-Gio	17:45 - 18:35	11/09/2023
Parkour (15+)	Lun - Mer	18:40 - 19:50	25/09/2023
Pattinaggio Artistico (4/7) 17:00	Mer	17:00 - 18:00	11/09/2023
Pattinaggio Artistico (4/7) 10:30	Sab	10:30 - 11:30	11/09/2023
Pattinaggio Artistico (4/11) 19:00	Mer	19:00 - 20:00	11/09/2023
Pattinaggio Artistico (4/11) 12:30	Sab	12:30 - 13:30	11/09/2023
Pattinaggio Artistico (8/10) 18:00	Mer	18:00 - 19:00	11/09/2023
Pattinaggio Artistico (8/10) 09:30	Sab	09:30 - 10.30	11/09/2023
Pattinaggio Artistico (12/16) 16:00	Mer	16:00 - 17:00	11/09/2023
Pattinaggio Artistico (12/16) 11:30	Sab	11:30 - 12:30	11/09/2023
Pilates 10:30*	Mer - Ven	10:30 - 11:20	04/09/2023
Pilates 11:30*	Lun-Mer-Gio-Ven	11:30 - 12:20	04/09/2023
Pilates 16:50*	Lun - Mer	16:50 - 17:40	04/09/2023
Pilates 17:45	Lun-Mar-Mer-Gio	17:45 - 18:35	04/09/2023
Pilates 18:40*	Lun - Mer - Ven	18:40 - 19:30	04/09/2023
Pilates 19:35	Lun-Mar-Mer-Gio	19:35 - 20:25	04/09/2023
Pilates in Volo 12:15	Sab	12:15 - 13:15	04/09/2023
Pilates Power 14:30*	Mar - Gio	14:30 - 15:20	04/09/2023
Pilates Power 18:40*	Mar - Gio	18:40 - 19:30	04/09/2023
Pilates Power 19:35*	Lun - Mer	19:35 - 20:25	11/09/2023
Pole Dance 11:00	Sab	11:00 - 12:00	04/09/2023
Pole Dance 12:00	Lun - Mer	12:00 - 13:00	04/09/2023
Pole Dance 18:00	Mar - Gio	18:00 - 19:00	04/09/2023
Pole Dance 19:00	Ven	19:00 - 20:00	04/09/2023
Pole Dance 20:00	Ven	20:00 - 21:00	04/09/2023
Pole Dance 21:00	Ven	21:00 - 22:00	04/09/2023
Pole Dance Avanzato 19:00	Mar - Gio	19:00 - 20:00	04/09/2023
Pole Dance Avanzato 20:00	Mar - Gio	20:00 - 21:00	04/09/2023
Pole Dance Avanzato 21:00	Mar - Gio	21:00 - 22:00	04/09/2023
Pole Dance Agoniste 12:00	Sab	12:00 - 13:30	04/09/2023
Pole Dance Teen (10+)	Mar - Gio	17:00 - 18:00	11/09/2023
Posturale 09:30	Lun-Mer-Gio-Ven	09:30 - 10:20	04/09/2023
Posturale 10:30	Lun - Gio	10:30 - 11:20	04/09/2023
Posturale 15:30*	Mar - Gio	15:30 - 16:20	04/09/2023
Posturale 18:40	Lun-Mar-Mer-Gio	18:40 - 19:30	04/09/2023
Posturale 19:35*	Lun-Mer-Ven	19:35 - 20:25	04/09/2023
Prepugilistica*	Mar - Gio	20:40 - 21:30	04/09/2023
Qi Gong	Mar	19:50 - 21:00	04/09/2023
Rock N Roll principianti	Ven	20:00 - 21:00	18/09/2023
Rock N Roll intermedi	Ven	21:00 - 22:00	18/09/2023
Rock N Roll avanzati	Ven	22:00 - 23:00	18/09/2023
Salsa	Mer	21:00 - 22:30	25/09/2023
Skate (6/11)	Mar - Gio	17:00 - 18:00	11/09/2023
Skate (12+)	Mar - Gio	18:00 - 19:00	11/09/2023
Swing	Lun	21:00 - 22:30	25/09/2023
Tango	Mar	20:55 - 22:55	10/10/2023
Teatro Adulti	Mer	19:40 - 21:40	25/09/2023
Tessuti e Trapezio 18:40	Lun - Mer	18:40 - 19:50	04/09/2023
Tessuti e Trapezio 19:50	Lun - Mer	19:50 - 21:00	04/09/2023
Tessuti e Trapezio 21:00	Lun - Mer	21:00 - 22:10	04/09/2023
Tonificazione GAG*	Mar - Gio	19:35 - 20:25	04/09/2023
Verticalismo	Mer	12:00 - 12:50	11/09/2023

Attività	Giorni	Orario	partenza
Yoga Kids (5/10)	Ven	16:50 - 17:40	11/09/2023
Yoga Hatha 10:00*	Mar - Ven	10:00 - 11:15	18/09/2023
Yoga Hatha 18:40	Mar - Ven	18:40 - 19:50	18/09/2023
Yoga in Volo 11:00	Sab	11:00 - 12:15	04/09/2023
Yoga in Volo 11:45	Ven	11:45 - 13:00	04/09/2023
Yoga in Volo 21:00	Lun - Gio	21:00 - 22:15	04/09/2023
Yoga in Volo Avanzato 13:15	Lun - Sab	13:15 - 14:25	04/09/2023
Yoga in Volo Avanzato 21:00	Mer	21:00 - 22:10	04/09/2023
Yoga Rocket 09:00	Ven	09:00 - 10:10	11/09/2023
Yoga Rocket 14:30	Lun	14:30 - 15:40	11/09/2023
Yoga Rocket 19:45	Mer	19:45 - 20:55	11/09/2023
Yoga Tapas 13:15*	Lun - Gio	13:15 - 14:25	25/09/2023
Yoga Tapas 16:30*	Mar - Gio	16:30 - 17:40	25/09/2023
Yoga Vinyasa 13:15*	Ven	13:15 - 14:25	04/09/2023
Yoga Vinyasa 19:45	Lun - Gio	19:45 - 20:55	04/09/2023

\* corsi inclusi in abbonamento Open , \*\*palestra via Olcese

<b>Personal Trainer</b>	1h -> 30€ ora	10h -> 25€ ora
-------------------------	---------------	----------------

<b>Padel</b>		
<b>1 persona</b>	1h -> 30€	10h -> 25€
<b>2 persone</b>	1h -> 25€	10h -> 20€
<b>3 - 4 persone</b>	1h -> 15€	10h -> 15€

Attività abbonamento Open	Giorni	Orario	
BruciaGrassi	Lun-Mer-Ven	17:45 - 18:35	04/09/2023
Calisthenics 09:00	Lun-Mer-Ven	09:00 - 10:00	04/09/2023
Calisthenics 10:00	Lun-Mer-Ven	10:00 - 11:00	04/09/2023
Crossfit Funzionale 09:00	Lun-Mer	09:00 - 10:00	04/09/2023
Fit Boxe	Lun-Mer-Ven	18:40 - 19:30	04/09/2023
Fit Dance 10:30	Lun-Mer	10:30 - 11:20	04/09/2023
Fit Dance 18:40	Mer-Ven	18:40 - 19:30	04/09/2023
Kickboxing 09:00	Mar-Gio	09:00 - 10:00	11/09/2023
Kickboxing 12:00	Mar-Gio	12:00 - 13:00	04/09/2023
Pilates 10:30	Mer-Ven	10:30 - 11:20	04/09/2023
Pilates 11:30	Lun-Mer-Gio-Ven	11:30 - 12:20	04/09/2023
Pilates 16:50	Lun - Mer	16:50 - 17:40	04/09/2023
Pilates 18:40	Lun-Mer-Ven	18:40 - 19:30	04/09/2023
Pilates Power 14:30	Mar-Gio	14:30 - 15:20	04/09/2023
Pilates Power 18:40	Mar-Gio	18:40 - 19:30	04/09/2023
Pilates Power 19:35	Lun - Mer	19:35 - 20:25	04/09/2023
Posturale 15:30	Mar-Gio	15:30 - 16:20	04/09/2023
Posturale 19:35	Lun-Mer-Ven	19:35 - 20:25	04/09/2023
Prepugilistica	Mar - Gio	20:40 - 21:30	04/09/2023
Tonificazione GAG	Mar-Gio	19:35 - 20:25	04/09/2023
Yoga Hatha 10:00*	Mar-Ven	10:00 - 11:15	18/09/2023
Yoga Tapas 13:15*	Lun-Gio	13:15 - 14:25	25/09/2023
Yoga Tapas 16:30*	Mar - Gio	16:30 - 17:40	25/09/2023
Yoga Vinyasa 13:15*	Ven	13:15 - 14:25	04/09/2023

\*nell'abbonamento open è inclusa una sola lezione di yoga a settimana

# FUSOLAB SPORT ZONE

WWW.FUSOLAB.NET  
formazione@fusolab.net

Fusolab 3.0

Viale della Bella Villa 96

Tel : 3892921601

Whatsapp : 3515770444



## CALENDARIO CORSI E ORARI 2023/2024

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

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00	Calisthenics* 09:00 - 09:50	Kickboxing* 09:00 - 10:00	Calisthenics* 09:00 - 09:50	Kickboxing* 09:00 - 10:00	Calisthenics* 09:00 - 09:50	Calisthenics 09:30 - 10:20
	Crossfit funzionale* 09:00 - 09:50		Crossfit funzionale* 09:00 - 09:50		Yoga Rocket 09:00 - 10:10	
	Posturale 09:30 - 10:20		Posturale 09:30 - 10:20	Posturale 09:30 - 10:20	Posturale 09:30 - 10:20	
10:00	Calisthenics* 10:00 - 10:50		Calisthenics* 10:00 - 10:50		Calisthenics* 10:00 - 10:50	Calisthenics 10:30 - 11:20
		Yoga Hatha* 10:00 - 11:15		Bioenergetica 10:00 - 11:10	Yoga Hatha* 10:00 - 11:15	
	Posturale 10:30 - 11:20		Pilates* 10:30 - 11:20	Posturale 10:30 - 11:20	Pilates* 10:30 - 11:20	
	Fit Dance* 10:30 - 11:20		Fit Dance* 10:30 - 11:20			
	Pilates* 11:30 - 12:20		Pilates* 11:30 - 12:20	Pilates* 11:30 - 12:20	Pilates* 11:30 - 12:20	Pole Dance 11:00 - 12:00
	Danza Classica Adulti 11:30 - 12:50		Danza Ability 11:30 - 12:50	Yoga in Volo 11:45 - 13:00		Yoga in Volo 11:00 - 12:15
12:00		Kickboxing* 12:00 - 13:00	Pole Dance 12:00 - 13:00	Kickboxing* 12:00 - 13:00		Pole Dance Agoniste 12:00 - 13:30
		Verticalismo 12:00 - 13:00	Verticalismo 12:00 - 13:00			Pilates in Volo 12:15 - 13:15
13:00	Yoga Tapas* 13:15 - 14:25			Yoga Tapas* 13:15 - 14:25		
	Yoga in Volo avanzato 13:15 - 14:30				Yoga Vinyasa* 13:15 - 14:25	Yoga in Volo avanzato 13:15 - 14:30
14:00	Yoga Rocket 14:30 - 15:40	Pilates Power* 14:30 - 15:20		Pilates Power* 14:30 - 15:20		
15:00	Acrobat Cerchio Tessuti 15:00 - 16:30			Acrobat Cerchio Tessuti 15:00 - 16:30		
		Posturale* 15:30 - 16:20		Posturale* 15:30 - 16:20		
16:00		Yoga Tapas* 16:30 - 17:40		Yoga Tapas* 16:30 - 17:40		
		Pilates* 16:50 - 17:40		Pilates* 16:50 - 17:40		
17:00	Calisthenics 17:00 - 18:00		Calisthenics 17:00 - 18:00		Calisthenics 17:00 - 18:00	
	Bruciagrassi* 17:45 - 18:35	Bioenergetica 17:30 - 18:40	Bruciagrassi* 17:45 - 18:35		Bruciagrassi* 17:45 - 18:35	
	Pilates 17:45 - 18:35	Pilates 17:45 - 18:35	Pilates 17:45 - 18:35	Pilates 17:45 - 18:35		
18:00	Calisthenics 18:00 - 19:00	Calisthenics 18:00 - 19:00	Calisthenics 18:00 - 19:00	Calisthenics 18:00 - 19:00	Calisthenics 18:00 - 19:00	
		Crossfit 18:00 - 19:00		Crossfit 18:00 - 19:00		
		Pole Dance 18:00 - 19:00		Pole Dance 18:00 - 19:00		

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
18:30	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 Power* 18:40 - 19:30	Pilates* 18:40 - 19:30	Pilates Power* 18:40 - 19:30	Pilates* 18:40 - 19:30	
	Fit Boxe* 18:40 - 19:30		Fit Boxe* 18:40 - 19:30		Fit Boxe* 18:40 - 19:30	
	Danza Contemporanea 18:40 - 19:40		Fit Dance* 18:40 - 19:35	Danza Contemporanea 18:40 - 19:40	Fit Dance* 18:40 - 19:35	
	Tessuti e Trapezio 18:40 - 19:50	Yoga Hatha 18:40 - 19:50	Tessuti e Trapezio 18:40 - 19:50		Yoga Hatha 18:40 - 19:50	
	Kick Boxing Agonisti 18:40 - 19:40	Kick Boxing 18:40 - 19:40	Kick Boxing 18:40 - 19:40	Kick Boxing 18:40 - 19:40		
19:00	Calisthenics 19:00 - 20:00	Calisthenics 19:00 - 20:00	Calisthenics 19:00 - 20:00	Calisthenics 19:00 - 20:00	Calisthenics 19:00 - 20:00	
		Crossfit 19:00 - 20:00		Crossfit 19:00 - 20:00		
		Pole Dance avanzato 19:00 - 20:00		Pole Dance avanzato 19:00 - 20:00	Pole Dance 19:00 - 20:00	
	Posturale* 19:35 - 20:25	Tonificazione GAG* 19:35 - 20:25	Posturale* 19:35 - 20:25	Tonificazione GAG* 19:35 - 20:25	Posturale* 19:35 - 20:25	
	Pilates Power* 19:35 - 20:25	Danze Popolari 19:30 - 21:00	Pilates Power* 19:35 - 20:25			
	Pilates 19:40 - 20:35	Pilates 19:40 - 20:35	Pilates 19:40 - 20:35	Pilates 19:40 - 20:35		
	Kick Boxing 19:40 - 20:40	Kick Boxing 19:40 - 20:40	Teatro Adulti 19:35 - 21:35	Kick Boxing Agonisti 19:40 - 20:40	Kick Boxing 19:40 - 20:40	
		Difesa Personale 19:40 - 20:30	Kick Boxing 19:40 - 20:40		Difesa Personale 19:40 - 20:30	
	Yoga Vinyasa 19:45 - 20:55	Qi Gong 19:40 - 20:50	Yoga Rocket 19:45 - 20:55	Yoga Vinyasa 19:45 - 20:55		
	Tessuti e Trapezio 19:50 - 21:00		Tessuti e Trapezio 19:50 - 21:00			
20:00	Calisthenics 20:00 - 21:00		Calisthenics 20:00 - 21:00		Calisthenics 20:00 - 21:00	
		Crossfit 20:00 - 21:00		Crossfit 20:00 - 21:00		
		Pole Dance avanzato 20:00 - 21:00		Pole Dance avanzato 20:00 - 21:00	Pole Dance 20:00 - 21:00	
	Kali 20:30 - 22:00			Kali 20:30 - 22:00	Rock n Roll principianti 20:00 - 21:00	
	Aikido 20:30 - 22:00		Aikido 20:30 - 22:00		Aikido 20:30 - 22:00	
	Kick Boxing 20:40 - 21:40	Krav Maga 20:40 - 22:00	Kick Boxing 20:40 - 21:40	Krav Maga 20:40 - 22:00		
		Prepugilistica* 20:40 - 21:30			Prepugilistica* 20:40 - 21:30	
21:00		Tango 21:00 - 22:30			Rock n Roll intermedi 21:00 - 22:00	
	Yoga in Volo 21:00 - 22:15	Musical Adulti 21:00 - 22:30	Yoga in Volo avanzato 21:00 - 22:15	Yoga in Volo 21:00 - 22:15	Burlesque 21:00 - 22:35	
	Swing 21:00 - 22:30	Pole Dance avanzato 21:00 - 22:00	Salsa 21:00 - 22:30	Pole Dance avanzato 21:00 - 22:00	Pole Dance 21:00 - 22:00	
	Tessuti e Trapezio 21:00 - 22:10		Tessuti e Trapezio 21:00 - 22:10		Rock n Roll avanzati 22:00 - 23:00	