

Lume. Planning Lume Montecassiano

Aggiornato il 7 settembre 2026 · lumefitness.it

Orario della stagione 26/27 in vigore dal 7 settembre, piscina compresa. Dal 19 ottobre, con l'apertura del centro di Piediripa, qualche corso e qualche orario possono cambiare.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07:00	Yoga07:50		Yoga07:50		
07:30	AcquaGYM08:20			LesMills AquaWork08:15	
07:45		AcquaWALKING08:30			
08:30	AcquaCROSS09:15			LesMills Acquatonus09:15	
08:45		AcquaGYM09:30			AcquaBIKE09:30
09:00	Reformer09:50 AcquaWALKING10:00		AcquaFIT09:45 Reformer09:50		
09:30	AcquaFIT10:15 Corpo Libero10:20 Reformer10:20	Corpo Libero10:20 Reformer10:20			
09:40					AcquaGYM10:30
09:45		AcquaFIT10:30			
10:00	LesMills AquaDynamic10:45 Pilates10:50		AcquaGYM10:45 Pilates10:50	AcquaWALKING10:45 Mobility10:50	
10:30					Reformer11:20
10:45					LesMills BodyPump11:35
11:30		AcquaMAMMA12:20			
12:30				AcquaBIKE13:15	
12:45	AcquaCROSS13:30	AcquaWALKING13:30	AcquaGYM13:30		
13:00	LesMills Core13:40	IntensitYOU13:40	Walking13:40 LesMills AquaDynamic13:45	LesMills BodyPump13:40 Pilates13:40	Balance13:40
13:30	Pilates14:20	Reformer14:20		AcquaGYM14:15	
13:40	LesMills AquaWork14:25				
13:45	AcquaGYM14:30		AcquaWALKING14:30 IntensitYOU14:30		
14:00		AcquaBIKE14:45			

Planning Lume Montecassiano — continua

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
15:30										Scuola Nuoto Bambini	16:20
16:25		Scuola Nuoto Bambini 17:15		Scuola Nuoto Bambini 17:15				Scuola Nuoto Bambini 17:15		Scuola Nuoto Bambini 17:15	
17:15	AcquaWALKING 18:00			AcquaGYM 18:00							
17:20	Scuola Nuoto Bambini 18:10	Scuola Nuoto Bambini 18:10		Scuola Nuoto Bambini 18:10		Scuola Nuoto Bambini 18:10		Scuola Nuoto Bambini 18:10		Scuola Nuoto Bambini 18:10	
17:30	LesMills Core 18:20	AcquaGYM 18:15				Corpo Libero 18:20		Pilates 18:20			
		Walking 18:20									
18:15	AcquaGYM 19:00				Scuola Nuoto Bambini 19:05		AcquaBIKE 19:00		IntensitYOU 19:05		
	Calisthenics 19:05						Scuola Nuoto Bambini 19:05				
18:20				AcquaWALKING 19:05				AcquaMAMMA 19:10			
18:30	IntensitYOU 19:20	AcquaBIKE 19:15		LesMills Core 19:20		Balance 19:20		Reformer 19:20			
	Pilates 19:20	LesMills RPM 19:20		Pilates 19:20		LesMills BodyPump 19:20		Reggaeton 19:20			
			Shapes 19:20		Reformer 19:20		Reformer 19:20				
19:00				Calisthenics 19:50							
19:10	Scuola Nuoto Ragazzi 20:00	Scuola Nuoto Ragazzi 20:00		Scuola Nuoto Ragazzi 20:00		Scuola Nuoto Ragazzi 20:00		Scuola Nuoto Ragazzi 20:00			
19:15	AcquaBIKE 20:00					LesMills AquaDynamic 20:00		AcquaWALKING 20:00			
19:20				AcquaBIKE 20:05							
19:30	LesMills BodyPump 20:20	LesMills Acquatonus 20:15		IntensitYOU 20:20		Core 20:20		LesMills Shapes 20:20			
	Reformer 20:20	Corpo Libero 20:20		Reformer 20:20		Pilates 20:20					
			Yoga 20:20		Reggaeton 20:20						
20:10	LesMills AquaWork 21:00					LesMills AquaWork 21:00					
20:15								AcquaBIKE 21:00			