

# ORARIO FITNESS A.A. 2026/2027

## dal 5/10/2026 AL 31/05/2027

Orario aggiornato al 02/09/2026

| LUNEDI'                             | MARTEDI'                          | MERCOLEDI'                          | GIOVEDI'                          | VENERDI'                      | SABATO                                    |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 8.30 POST<br>Matteo (1)             | 8.30 POST<br>Matteo (1)           | 8.30 POST D<br>Matteo (2)           | 8.30 POST D<br>Matteo (1)         | 8.30 POST<br>Laila (2)        | 8.15 POST<br>Tiziana 1                    |
| 9.00 TBW<br>Simona (1)              | 8.30 TBW<br>Simona (3)            | 9.00 DOLCE<br>Mary (3)              | 8.30 TBW<br>Simona (3)            | 9.00 DOLCE<br>Mary (3)        | 8.30 RISVEGLIO<br>METABOLICO<br>Laila (2) |
| 9.00 POST<br>Monica (CSV)<br>Grott. | 9.00 PILATES<br>Annalisa (2)      | 9.00 TBW<br>Simona (1)              | 9.00 PILATES<br>Barbara (2)       | 9.00 TBW<br>Simona (1)        | 9.15 POST<br>Tiziana (1)                  |
| 9.30 POST<br>Matteo (2)             | 9.00 POST<br>Monica (G)<br>Grott. | 9.00 POST<br>Monica (CSV)<br>Grott. | 9.00 POST<br>Monica (G)<br>Grott. | 9.30 PILATES<br>Annalisa (2)  | 9.30<br>GINNASTICA<br>ESTETICA<br>Laila   |
| 10.00 DOLCE<br>Simona (1)           | 9.30 POST<br>Matteo (1)           | 9.30 POST D<br>Matteo (1)           | 9.30 POST<br>Simona (3)           | 10.30 POST<br>Annalisa (2)    | 10.15 POST<br>Tiziana (1)                 |
| 10.00 POST<br>Mery (3)              | 9.30 POST<br>Simona (3)           | 10.00 POST<br>Mery (3)              | 9.30 POST D<br>Matteo (1)         | 10.00 DOLCE<br>Simona (1)     | 10.30 FULL<br>METABOLIC<br>Laila          |
| 10.30 POST<br>Annalisa(2)           | 10.00 PILATES<br>Annalisa (2)     | 10.30<br>TAIJIQUAN<br>Erica (2)     | 10.00 PILATES<br>Barbara (2)      | 11.00 POST<br>Simona (3)      | 11.15 MAXI<br>JUMP<br>Tiziana (1)         |
| 11.00 POST<br>Simona (1)            | 11.00 POST<br>Flavia (1)          | 11.00<br>C.DOLCE<br>Mary (3)        | 11.00 POST<br>Flavia (1)          | 11.00 DOLCE<br>Mery (2)       | 11.30 HATA<br>YOGA*<br>Flavia (2)         |
| 11.30 PILATES<br>Annalisa (2)       | 11.00 TBW<br>Simona (2)           | 11.00 POST<br>Simona (1)            | 11.00 TBW<br>Barbara (2)          | 11.30 PILATES<br>Annalisa (1) |                                           |
| 11.00 C.DOLCE<br>Mary (3)           | 13.15 MAXI<br>JUMP<br>Tiziana (1) |                                     | 13.30 CIRC<br>Simona (3)          | 13.15 TBW<br>Tiziana (2)      |                                           |
| 13.00 TBW<br>Simona (1)             |                                   |                                     |                                   | 13.30 TBW<br>Simona (1)       |                                           |

## PACCHETTI FITNESS

### MENSILE LIBERO:

**€40**

4 ACCESSI SETTIMANALI A TUTTE LE  
DISCIPLINE CON PRENOTAZIONE  
OBBLIGATORIA CON APP

### ANNUALE FISSO:

**€180**

(DAL 6/10/2025 AL 31/05/2027)  
PER N. 2 ORE PRESTABILITE (NO APP)-

**€210**

PER N. 3 ORE PRESTABILITE (NO APP)-

**€ 250**

PER N.4 ORE PRESTABILITE ( NO APP)

**€ 300**

PER N.5 ORE PRESTABILITE (NO APP)

### TRIMESTRALE

PER N.2 ORE PRESTABILITE (NO APP)

**€ 110**

PER N.3 ORE PRESTABILITE (NO APP)

**€ 140**

- HATA YOGA, TAIJIQUAN € 160 N. 24 LEZIONI DA 1.30h
- TECNICHE DEL RESPIRO € 100 N. 12 LEZIONI DA 1h

Le attività di fitness si svolgono presso:

**PALESTRA UTES\*** via Asiago 141

San Benedetto del Tronto

**BOCCIOFILA\*** via San Carlo 5

Grottammare

**CENTRO SISTO V** via F.Crucoli 14

Grottammare

\*Sala 1,2,3 / ° G / ° CSV

Info. segreteria UTES 0735781465/MOB.3476581180-3490585540

| LUNEDI'                                | MARTEDI'                              | MERCOLEDI'                                   | GIOVEDI'                              | VENERDI                                               |
|----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 14.00 TBW<br>Simona (1)                | 13.30 CIRC<br>Simona (3)              | 16.30 TBW<br>Barbara (2)                     | 14.30 CIRC<br>Simona (3)              | 16.00 RESET<br>CORPO<br>Laila (2)                     |
| 16.00 DOLCE<br>Simona (1)              | 14.30 CIRC<br>Simona (3)              | 17.00 AEROBICA<br>Mery (1)                   | 16.00 DOLCE<br>Mary (2)               | 16.00 DOLCE<br>Simona (1)                             |
| 17.00 PILATES<br>Annalisa (2)          | 16.00 DOLCE<br>Mary (2)               | 17.00 POST<br>Monica (CSV)                   | 16.00 POST<br>Barbara (1)             | 17.00 PILATES<br>Annalisa (1)                         |
| 17.00 POST<br>Monica (CSV)<br>Grott.   | 16.00 POST<br>Annalisa (1)            | 17.30 PILATES<br>Barbara (2)                 | 17.00 PILATES<br>Barbara (1)          | 17.00 POST<br>Simona (1)                              |
| 17.00 POST<br>Simona (1)               | 17.00 POST<br>Monica (2)              | 18.00 POST<br>Monica (CSV)                   | 17.00 POST<br>Monica (2)              | 18.00 TBW<br>Simona (1)                               |
| 18.00 POST<br>Monica (CSV)<br>Grott.   | 17.00 POST<br>Cinzia (G)<br>Grott.    | 18.00 POST<br>Mery (3)                       | 17.00 POST<br>Cinzia (G)<br>Grott.    | 18.00 GINNASTICA<br>ESTETICA<br>Laila                 |
| 18.00 POST<br>Matteo (2)               | 17.00 PILATES<br>Annalisa (1)         | 18.00 POST D<br>Matteo (1)                   | 18.00 POST<br>Tiziana (2)             | 18.CIRCUITO<br>FUNZIONALE<br>Gabriele (3)             |
| 18.00 TBW<br>Simona (1)                | 18.00 STEP<br>Mery (3)                | 18.30 TBW+STEP<br>Tiziana (2)                | 18.00 PILATES<br>Chiara (1)           | 19.FULL<br>METABOLIC<br>Laila (2)                     |
| 18.00 CIRC<br>TBW<br>Tiziana (3)       | 18.00 PILATES<br>Chiara (1)           | 19.00 STEP<br>Mery (1)                       | 18.00 POST<br>Cinzia (G)<br>Grott.    | 19.00 CARDIOHIT<br>Simona (1)                         |
| 19.00 PILATES<br>Monica(CSV)<br>Grott. | 18.00 POST<br>Cinzia (G)<br>Grott.    | 19.00 PILATES<br>Monica (CSV)                | 19.00 PILATES<br>Chiara (1)           | 19.00 CIRCUITO<br>METABOLICO<br>Gabriele (3)          |
| 19.00 CARDIOHIT<br>Simona (1)          | 18.00 POST<br>Tiziana (2)             | 19.00 CIRCUITO<br>METABOLICO<br>Gabriele (3) | 19.00 POST<br>Tiziana (2)             | 20.RESET<br>CORPO<br>Drena e stretching<br>Laila      |
| 19.00 POST<br>Tiziana (3)              | 19.00 PILATES<br>Chiara (1)           | 19.30 POST-<br>DINAMYC<br>Tiziana (2)        | 19.00 PILATES<br>Cinzia (G)<br>Grott. | 20.00 Circ Training<br>Tony (3)                       |
| 20.00 FITBOX<br>Tiziana (1)            | 19.00 POST<br>Tiziana (3)             | 20 ZUMBA<br>Raf Mc (1)                       | 20.00 PILATES<br>Chiara (1)           | 21.00 DIFESA<br>PERSONALE<br>Domenico<br>12 lez.€ 100 |
|                                        | 19.00 PILATES<br>Cinzia (G)<br>Grott. |                                              | 20.00 PILATES<br>Chiara (1)           |                                                       |
|                                        | 20.00 PILATES<br>Chiara (1)           |                                              |                                       |                                                       |

## ORARIO DANCE A.A. 2026/2027 FINO AL 31/05/2027

| LUNEDI'                                  | MARTEDI'                                             | MERCOLEDI'                                                 | GIOVEDI'                                          | SABATO                                   |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 15/16.30<br>BALLETTO<br>Lucilla (2)      | 19.15/20.15<br>DANZE<br>POPOLARI bas.<br>Marzia (2)  | 20.15/21.45<br>DANZE POPOLARI<br>GROTT.<br>Claudia (CSV)   | 9.00/10.30<br>BALLI DI GRUPPO<br>Irene (P.S.)     | 10.30/12.00<br>FLAMENCO<br>Cristiana (3) |
| 19.00/20.00<br>REGGAETON<br>Tony (1)     | 20.15/21.15<br>DANZE<br>POPOLARI av.<br>Marzia (2)   | 20.30/21.30<br>BALLI CARAIBICI<br>Puerto Rico Salsa<br>(2) | 18.30/20<br>BALLI SWING<br>Luisa (Bocc.SBT)       |                                          |
| 20.15/21.45<br>FLAMENCO<br>Cristiana (2) | 21.00/22.30<br>DANZA DEL<br>VENTRE<br>Guendalina (1) | 21.30/22.30<br>KIZOMBA<br>Puerto Rico Salsa<br>(2)         | 21.00/22.00<br>BALLI COUNTRY<br>1 Liv.Sharon (1)  |                                          |
|                                          |                                                      |                                                            | 22.00/23.00<br>BALLI COUNTRY<br>2 Liv. Sharon (1) |                                          |
|                                          |                                                      |                                                            | 21.00/22.30<br>BALLI STORICI<br>Olga (2)          |                                          |

### Costo lezioni DANCE

-160€ per 24 lezioni da 1.30h o 30 lez da 1h  
: danza del ventre, danze popolari Grott., flamenco,  
balli di gruppo, balli swing, balli storici, balli caraibici  
e kizomba  
-120€ per 24 lezioni da 1h : reggaeton, balli country,  
-60€ per 18 lezioni: Balletto Lucilla

\*Gli orari del corso di **ACQUAGYM**  
saranno disponibili dal **15 Settembre**

La DANCE si svolge presso:  
**PALESTRA UTES\*** via Asiago 141  
San Benedetto del Tronto  
**PALASPORT#** Viale dello Sport 64  
San Benedetto del Tronto  
**BOCCIOFILA\*** via San Carlo 5  
Grottammare  
\*Sala 1,2,3 /#PS/ ° G

## ORARIO SMALL GROUP POSTURALE A.A. 2026/2027 FINO AL 31/05/2027

| LUNEDI'                        | MARTEDI'                       | MERCOLEDI'                      | GIOVEDI'                        |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 15.30<br>Infriccioli<br>(C.P.) | 15.30<br>D'Onofrio<br>(P)      | 15.30<br>infriccioli<br>(C.P.)  | 15.30<br>D'Onofrio<br>(P)       |
| 16.30<br>Marinelli L<br>(C.P)  | 15.30<br>Marinelli L.<br>(C.P) | 16.30<br>Marinelli L.<br>(C.P.) | 15.30<br>Marinelli L.<br>(C.P.) |

### Costo lezioni SMALL GROUP

60€ per 8 lezioni

Gli Small Group si svolgono presso:

**PALESTRA UTES\*** via Asiago 114 San Benedetto del T  
**CENTRO PRIMAVERA#** Via Piemonte 124b San Benedetto del T

\*Sala 1,2,3 /#CP -