



LUME

ORARI MONTECASSIANO

GYM FLOOR					DOMENICA
					CHIUSO
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.00 - 22.00	7.00 - 22.00	7.00 - 22.00	7.00 - 22.00	7.00 - 22.00	8.00 - 18.00

CORSI FITNESS				PRENOTA CON TECHNOGYM APP	
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
CORPO LIBERO SALA 1 9.30		CORPO LIBERO SALA 2 9.30		MOBILITY SALA 1 10.00	
	PILATES SALA 1 10.00		PILATES SALA 2 10.00		LES MILLS BODY PUMP 10.45
intensitYOU SALA 2 13.00	LES MILLS BODY BALANCE SALA 1 13.00	LES MILLS BODY PUMP SALA 2 13.00	PILATES SALA 2 13.00	LES MILLS CORE SALA 2 13.00	
PILATES SALA 1 13.30		INTENSITYOU SALA 2 13.45	WALKING SALA 2 13.00	LES MILLS BODYBALANCE SALA 1 13.30	
			CORPO LIBERO 17.30		
LES MILLS CORE SALA 2 17.30	WALKING SALA 2 17.30	LES MILLS BODYPUMP SALA 1 18.30	LES MILLS CORE 18.30	PILATES SALA 1 17.30	
PILATES SALA 2 18.30	LES MILLS RPM SALA 2 18.30	PILATES SALA 2 18.30	LES MILLS BODYBALANCE SALA 2 18.30	REGGAETON SALA 1 18.30	
intensitYOU SALA 2 18.30	LES MILLS SHAPES SALA 2 18.30	CALISTHENICS 19.00		INTENSITYOU SALA 2 18.30	
CALISTHENICS 19.00	CORPO LIBERO SALA 2 19.30	intensitYOU SALA 2 19.30	PILATES SALA 2 19.30	CALISTHENICS 19.00	
LES MILLS BODY PUMP SALA 2 19.30	LES MILLS BODYBALANCE SALA 1 19.30	LES MILLS DANCE SALA 1 19.30	WALKING SALA 2 19.30	LES MILLS SHAPES SALA 2 19.30	

REFORMER				PRENOTA CON TECHNOGYM APP	
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
REFORMER 9.30	REFORMER 9.00	REFORMER 9.30	REFORMER 10.00		REFORMER 10.30
REFORMER 13.30		REFORMER 13.30			
		REFORMER INTERMEDIO 18.30	REFORMER 18.30	REFORMER 18.30	
REFORMER 19.30	REFORMER INTERMEDIO 19.30	REFORMER 19.30			

NUOTO LIBERO					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.30 - 21.30	8.30 - 21.30	7.30 - 21.30	8.30 - 21.30	7.30 - 21.30	8.30 - 18.00

CORSI ACQUA				PRENOTA CON TECHNOGYM APP	
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
AcquaGYM 7.30		AcquaWALKING 07.45		AcquaWORK 7.30	
AcquaWALKING 8.30	AcquaGYM 9.00	AcquaGYM 08.45	AcquaFIT 9.00	LesMills AcquaTonus 8.30	AcquaBIKE 8.45
AcquaFIT 9.30	AcquaCROSS 10.00	AcquaFIT 9.45	AcquaGYM 10.00	AcquaBIKE 12.30	AcquaGYM 9.40
			AcquaGYM 12.40	AcquaGYM 13.30	
AcquaCROSS 12.30	AcquaWALKING 12.45	LesMills AcquaTonus 13.00	AcquaWALKING 13.45		
AcquaWALKING 13.30	AcquaGYM 13.45	AcquaBIKE 14.00			
AcquaWALKING 17.15	AcquaGYM 17.30	AcquaGYM 17.15			
AcquaGYM 18.15	AcquaBIKE 18.30	AcquaWALKING 18.20	AcquaBIKE 18.15		
AcquaBIKE 19.15	LesMills AcquaTonus 19.30	AcquaBIKE 19.20	LesMills AquaDynamic 19.15	AcquaWALKING 19.15	
LesMills Aquawork 20.10			LesMills AcquaWork 20.10	AcquaBIKE 20.15	

ACQUANIDO-MAMMA					PRENOTA CON TECHNOGYM APP
ACQUANIDO	20 mesi - 3 anni Martedì - 18.15	3-20 mesi Giovedì - 10.00	20 mesi - 3 anni Sabato - 10.15	3-20 mesi Sabato - 11.00	
ACQUAMAMMA	Mercoledì 11.30	Venerdì 18.20			

SCUOLA NUOTO ADULTI				PRENOTA CON TECHNOGYM APP	
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
SCUOLA NUOTO 11.00	SCUOLA NUOTO 12.40	SCUOLA NUOTO 16.20	SCUOLA NUOTO 11.00	SCUOLA NUOTO 12.40	SCUOLA NUOTO 10.30
SCUOLA NUOTO 20.00	SCUOLA NUOTO MASTER 20.00	SCUOLA NUOTO 20.00	SCUOLA NUOTO 20.00	SCUOLA NUOTO 18.20	
SCUOLA NUOTO 20.50			SCUOLA NUOTO 20.50	SCUOLA NUOTO MASTER 20.00	



LUME

Super Gym 2.0 | Via S. Piermanni 3, 62010, Montecassiano



LUME

ORARI MACERATA

GYM FLOOR					DOMENICA
					7.00 - 19.00
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
6.00 - 23.00	6.00 - 23.00	6.00 - 23.00	6.00 - 23.00	6.00 - 23.00	7.00 - 19.00

CORSI FITNESS				PRENOTA CON TECHNOGYM APP	
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	YOGA VINYASA SALA 4 7.00	PILATES INTERMEDIO	YOGA VINYASA SALA 4 07.00		LES MILLS BODYPUMP SALA 2 9.30
LES MILLS BODY PUMP SALA 2 9.15	CORPO LIBERO 9.00	LES MILLS CORE SALA 2 09.15	CORPO LIBERO 9.15	LES MILLS SHAPES SALA 2 09.15	LES MILLS BODYBALANCE SALA 2 10.30
LES MILLS BODYBALANCE SALA 4 10.15	PILATES BASE SALA 4 10.15		PILATES INTERMEDIO SALA 3 10.15	MOBILITY SALA 4 10.15	
LES MILLS RPM SALA 1 13.20	CALISTHENICS 13.15		CALISTHENICS 13.15	LES MILLS BODYPUMP SALA 2 13.30	
SPARTAN SYSTEM SALA 2 13.30	WALK & TONE SALA 1 13.30	LES MILLS BODY ATTACK SALA 2 13.30	INTESITYOU SALA 4 13.30	LES MILLS RPM SALA 1 13.30	
PILATES BASE SALA 4 13.30		LES MILLS SHAPES SALA 4 13.30	YOGA VINYASA SALA 3 13.30	PILATES BARRE SALA 4 13.30	
		PILATES AVANZATO SALA 1 13.30	WALK&TONE SALA 1 13.30		
LES MILLS BODYPUMP SALA 1 14.30		LES MILLS BODYBALANCE SALA 4 14.30		LES MILLS CORE SALA 2 14.30	
CORPO LIBERO SALA 4 17.30		LES MILLS SHAPES SALA 2 17.30		WALKING SALA 1 16.30	
LES MILLS PILATES SALA 2 18.00	SPARTAN SYSTEM SALA 3 18.00	MOBILITY SALA 2 18.00	PILATES BARRE SALA 4 18.00	CORPO LIBERO SALA 1 17.30	
LES MILLS BODYCOMBAT SALA 2 18.15	LES MILLS CORE SALA 3 18.15	LES MILLS BODY PUMP SALA 2 18.15	INTENSITYYOU SALA 3 18.15	PILATES INTERMEDIO SALA 4 18.00	
CORPO LIBERO SALA 4 18.45	LES MILLS DANCE SALA 4 18.30	LES MILLS BODYBALANCE SALA 2 18.30	LES MILLS SHAPES SALA 2 18.15	BOXING HERO SALA 2 18.15	
PILATES BASE SALA 4 19.00	YOGA VINYASA SALA 4 19.00	TRX PILATES SALA 4 19.00	YOGA VINYASA SALA 4 19.00	CORPO LIBERO SALA 2 18.30	
CALISTHENICS SALA 3 19.00	INTESITYOU SALA 4 19.15	CALISTHENICS SALA 2 19.00	LES MILLS BODY PUMP SALA 2 19.15	LES MILLS BODY BALANCE SALA 4 19.00	
LES MILLS CORE SALA 2 19.30	LES MILLS SHAPES SALA 3 19.30	LES MILLS BODYCOMBAT SALA 2 19.15	SPARTAN SYSTEM SALA 4 19.15	CALISTHENICS 19.00	
		CORPO LIBERO SALA 2 19.30		CORPO LIBERO SALA 2 19.30	
LES MILLS BODYBALANCE SALA 4 20.15	PILATES BASE SALA 2 20.00	CORPO LIBERO SALA 2 20.30	LES MILLS PILATES SALA 4 20.15	MOBILITY SALA 4 20.00	
CORPO LIBERO SALA 4 20.30	WALKING SALA 2 20.30	LES MILLS RPM SALA 2 20.30		LES MILLS CORE SALA 2 20.15	

CROSSFIT				PRENOTA CON TECHNOGYM APP	
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
CROSSFIT 7.00		CROSSFIT 7.00		CROSSFIT 7.00	
CROSSFIT 9.00	CROSSFIT 9.00	CROSSFIT 9.00	CROSSFIT 9.00	CROSSFIT 9.00	CROSSFIT 09.30
CROSSFIT 12.30	CROSSFIT 12.30	CROSSFIT 12.30	CROSSFIT 12.30	CROSSFIT 12.30	CROSSFIT 12.15
CROSSFIT 13.45	CROSSFIT 13.45	CROSSFIT 13.45	CROSSFIT 13.45	CROSSFIT 13.45	
CROSSFIT 17.15	CROSSFIT 17.15	CROSSFIT 17.15	CROSSFIT 17.15	CROSSFIT 17.15	
CROSSFIT 18.15	CROSSFIT 18.15	CROSSFIT 18.15	CROSSFIT 18.15	CROSSFIT 18.15	
CROSSFIT 19.15	CROSSFIT 19.15	CROSSFIT 19.15	CROSSFIT 19.15	CROSSFIT 19.15	
CROSSFIT 20.15	CROSSFIT 20.15		CROSSFIT 20.15	CROSSFIT 20.15	
		DOMENICA	CROSSFIT 10.30		

REFORMER & WBS (WELL BACK SYSTEM)				PRENOTA CON TECHNOGYM APP	
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		REFORMER 7.30		REFORMER 7.30	
		REFORMER 8.30		REFORMER 8.30	REFORMER 9.00
REFORMER 10.00	WBS 10.30	REFORMER 10.00	WBS 10.30	REFORMER 10.00	
	REFORMER INTERMEDIO 13.30		REFORMER 13.30		
REFORMER 14.30		REFORMER 14.30			
	WBS 17.00		WBS 17.00		
REFORMER INTERMEDIO 18.00	REFORMER 18.00	REFORMER 18.00	REFORMER 18.00		
REFORMER 19.00	REFORMER INTERMEDIO 19.00	REFORMER 19.00		REFORMER 19.00	



LUME

Super Gym 2.0 SSDRL | Piazzale M. Fattorini 1, 62100,