

CENTRO SPORTIVO INTERNAZIONALE s.s.d. a r.l.

CORSI IN DIRETTA SU ZOOM

ORARIO ESTIVO PER IL MESE DI GIUGNO 2026



ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30		Yogalates Kathrin		Postural/Pilates Karin	Yogalates Kathrin	Postural/Pilates Karin
09:00	Benessere Barbara ↔		Benessere Barbara ↔			
17:00		Work in Out Denny		Work in Out Denny	Fit Yoga Lorena	
17:30	Postural/Pilates Barbara		Postural/Pilates Barbara			
18:00		Fit Yoga Lorena		Mobility Karin		
18:30	Total Body Barbara ↔		Total Body Barbara ↔			
19:00		Cardiotone Tudor		Cardiotone Tudor		
20:00		Zumba Paolo		Zumba Paolo		

↔ TONIFICAZIONE / TOTAL BODY YOGA / PILATES / MOBILITY ❤️ CARDIO / ALTA INTENSITÀ 🏃 ZUMBA / DANZA



Mail: info@csitrieste.org

Sito: www.csitrieste.org

Facebook: Centro sportivo internazionale asd

Tel: 040214288 - 3311578243

CENTRO SPORTIVO INTERNAZIONALE s.s.d. a r.l.

CORSI IN DIRETTA SU ZOOM

ORARIO ESTIVO PER IL MESE DI LUGLIO 2026



ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08:30		Post./Pilates Karin	Ginnastica Dolce Tudor ↔		Postural/Pilates Karin
09:00	Benessere Barbara ↔			Benessere Barbara ↔	
09:30			Tonicando Tudor		
17:00		Work in Out Denny		Work in Out Denny	
18:00		Fit Yoga Lorena		Fit Yoga Lorena	Total Body Karin ↔
18:30	Postural/Pilates Barbara		Postural/Pilates Barbara		
19:00		CardioTone Tudor		CardioTone Tudor	
20:00		Zumba Paolo		Zumba Paolo	

↔ TONIFICAZIONE / TOTAL BODY YOGA / PILATES / MOBILITY ❤️ CARDIO / ALTA INTENSITÀ 🏃 ZUMBA / DANZA



Mail: info@csitrieste.org

Sito: www.csitrieste.org

Facebook: Centro sportivo internazionale asd

Tel: 040214288 - 3311578243

CENTRO SPORTIVO INTERNAZIONALE s.s.d. a r.l.

CORSI IN DIRETTA SU ZOOM

ORARIO ESTIVO PER IL MESE DI AGOSTO 2026



ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08:30		Post./Pilates Karin	Ginnastica Dolce Tudor ↔		Postural/Pilates Karin
09:00	Benessere Barbara ↔			Benessere Barbara ↔	
09:30			Tonicando Tudor		
17:00	Total Body Karin ↔	Postural/Pilates Denny	Total Body Karin ↔	Postural/Pilates Denny	CardioTone Karin
18:00		CardioTone Tudor			
18:30	Postural/Pilates Barbara		Postural/Pilates Barbara		
19:00					
20:00					

↔ TONIFICAZIONE / TOTAL BODY YOGA / PILATES / MOBILITY ❤️ CARDIO / ALTA INTENSITÀ 🏃 ZUMBA / DANZA



Mail: info@csitrieste.org

Sito: www.csitrieste.org

Facebook: Centro sportivo internazionale asd

Tel: 040214288 - 3311578243