

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

✉ Mail: info@csitrieste.org

🌐 Sito: www.csitrieste.org

📘 Facebook: Centro Sportivo Internazionale asd

☎ Tel.: 040214288 - 3311578243

ORARIO ESTIVO PER IL MESE DI GIUGNO 2026



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:30	Ginn Dolce Tudor ↔	Yogalates Kathrin 🧘	Ginn Dolce Tudor ↔	Post/Pilates Karin 🧘	Yogalates Kathrin 🧘	Post/Pilates Karin 🧘
09:30	Tonicando Tudor ↔	Dinamic Gym Ana Maria ↔	Tonicando Tudor ↔	Dinamic Gym Ana Maria ↔		Total Body Ana Maria ↔
10:30	Mobility Ana Maria 🧘			Mobility Ana Maria 🧘		
11:30						
14:00		Total Body Kathrin ↔		Total Body Ana Maria ↔	Total Body Kathrin ↔	
15:00						
17:00	Total Body Emil ↔	Work in Out Denny 🏃	Total Body Emil ↔	Work in Out Denny 🏃	Fit Yoga Lorena 🧘	
18:00	Mobility Daniele 🧘	Fit Yoga Lorena 🧘	Mobility Daniele 🧘	Mobility Karin 🧘	Dinamic Gym Karin ↔	
19:00	Sculpt Combat Ana 🏋️	CardioTone Tudor ❤️	Circuit/Funz Karin 🏋️	CardioTone Tudor ❤️		
20:00		Zumba Paolo 🏃		Zumba Paolo 🏃		



L'orario può subire variazioni.
Segui gli aggiornamenti sui nostri canali!



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

✉ Mail: info@csitrieste.org

🌐 Sito: www.csitrieste.org

📘 Facebook: Centro Sportivo Internazionale asd

☎ Tel.: 040214288 - 3311578243

ORARIO ESTIVO PER IL MESE DI LUGLIO 2026



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
08:30	Ginn Dolce Tudor ↔	Post/Pilates Karin 🧘	Ginn Dolce Tudor ↔		Post/Pilates Karin 🧘
09:30	Tonicando Tudor ↔		Tonicando Tudor ↔	Mobility Ana Maria 🧘	
10:30					
17:00	Post/Pilates Karin 🧘	Work in Out Denny 🏃	Post/Pilates Karin 🧘	Work in Out Denny 🏃	
18:00	Total Body Emil ↔	Fit Yoga Lorena 🧘	Total Body Emil ↔	Fit Yoga Lorena 🧘	Total Body Karin ↔
19:00	Circuit/Funz. Karin 🏋️	CardioTone Tudor ❤️	Circuit/Funz. Karin 🏋️	CardioTone Tudor ❤️	
20:00		Zumba Paolo 🏃		Zumba Paolo 🏃	
21:00					



L'orario può subire variazioni.
Segui gli aggiornamenti sui nostri canali!



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

✉ Mail: info@csitrieste.org

🌐 Sito: www.csitrieste.org

📘 Facebook: Centro Sportivo Internazionale asd

☎ Tel.: 040214288 - 3311578243

ORARIO ESTIVO PER IL MESE DI AGOSTO 2026



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
08:30	Ginn Dolce Tudor ↔	Post/Pilates Karin 🧘	Ginn Dolce Tudor ↔	Mobility Ana Maria 🧘	Post/Pilates Karin 🧘
09:30	Tonicando Tudor ↔		Tonicando Tudor ↔	Dinamic Gym Ana Maria ↔	
17:00	Total Body Karin ↔	Post/Pilates Denny 🧘	Total Body Karin ↔	Post/Pilates Denny 🧘	CardioTone Karin ❤️
18:00	Circuit/Funz. Karin 🏋️	CardioTone Tudor ❤️	Circuit/Funz. Karin 🏋️		



L'orario può subire variazioni.
Segui gli aggiornamenti sui nostri canali!



✉ Mail: info@csitrieste.org

🌐 Sito: www.csitrieste.org

📘 Facebook: Centro sportivo internazionale asd

☎ Tel: 040214288 - 3311578243