

ORARI CORSI PALESTRA

Lunedì			Martedì			Mercoledì		
sala A Life Resort	sala B New Life	sala C New Life	sala A Life Resort	sala B New Life	sala C New Life	sala A Life Resort	sala B New Life	sala C New Life
9.15 - 10.05 YOGA			9.15 - 10.05 PILATES			9.15 - 10.05 TOTAL BODY		
10.30 - 11.20 MINI CLASS FUNZIONALE			10.10 - 11.00 DISCO DANCE (BATUKA)					
			13.15 - 14.05 MINI CLASS FUNZIONALE					
16.10 - 17.00 POSTURALE						16.10 - 17.00 POSTURALE		
	17.00 - 17.50 BREAK DANCE (PRINCIPIANTI)				16.40 - 17.30 KARATE (4-6 ANNI)	17.10 - 18.00 BODY POWER TONE		
18.10 - 19.00 HIP HOP (PRINCIPIANTI)	18.00 - 18.50 BREAK DANCE (INTERMEDI)	18.25 - 19.15 PILATES	17.00 - 17.50 GIOCO DANZA (4-6 ANNI)	16.45 - 17.35 TABATA		18.10 - 19.10 HIP HOP (PRINCIPIANTI)	18.25 - 19.15 PILATES	18.00 - 20.00 KRAV MAGA
19.00 - 19.50 DISCO DANCE (ZUMBA FITNESS)	19.00 - 20.30 CALISTHENICS	19.10 - 20.10 HIP HOP (INTERMEDI)	18.00 - 18.50 DANZA MODERNA (7-9 ANNI)	18.00 - 18.50 INDOOR CYCLING (SPINNING)		19.10 - 20.00 HIP HOP (INTERMEDI)	19.20 - 20.10 MINI CLASS FUNZIONALE	
20.00-20.50 CARDIO SCULPT (BY JAZZERCISE)		20.10 - 21.10 HIP HOP (ADULTI)	19.00 - 19.50 DANZA MODERNA (10-13 ANNI)	19.00 - 19.50 INDOOR CYCLING (SPINNING)	19.00 - 20.00 PILATES	20.00 - 20.50 CARDIO SCULPT (By JAZZERCISE)	20.10 - 21.10 HIP HOP (ADULTI)	
			20.00 - 20.50 DANZA MODERNA (OVER 13)					
			21.00 - 21.50 PILATES					

Giovedì			Venerdì			Sabato		
sala A Life Resort	sala B New Life	sala C New Life	sala A Life Resort	sala B New Life	sala C New Life	sala A Life Resort	sala B New Life	sala C New Life
9.15 - 10.05 YOGA			9.15 - 10.05 PILATES			9.15 - 10.05 TOTAL BODY		
10.30 - 11.20 MINI CLASS FUNZIONALE			10.10 - 11.00 DISCO DANCE (BATUKA)					
			13.15 - 14.05 MINI CLASS FUNZIONALE					
16.10 - 17.00 POSTURALE			16.10 - 17.00 POSTURALE			14.00 - 18.00 ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE E MASCHILE		
17.00 - 17.50 DANZA MODERNA (7-9 ANNI)	16.45 - 17.35 TABATA		17.10 - 18.00 BODY POWER TONE	17.00 - 17.50 BREAK DANCE (PRINCIPIANTI)				
18.00 - 19.00 DANZA MODERNA (10-13 ANNI)	18.00 - 18.50 INDOOR CYCLING (SPINNING)			18.00 - 18.50 BREAK DANCE (INTERMEDI)				
19.00 - 19.50 DANZA MODERNA (OVER 13)	19.00 - 19.50 INDOOR CYCLING (SPINNING)	19.00 - 19.50 PILATES	19.00 - 19.50 DISCO DANCE (ZUMBA FITNESS)	19.20 - 20.10 MINI CLASS FUNZIONALE				
	20.00 - 21.30 CALISTHENICS							
21.00 - 21.50 PILATES			21.00 - 22.00 DANZE CARAIBICHE (SALSA N.Y. FIGURA E GESTUALITA)					
			22.00 - 23.00 DANZE CARAIBICHE (SALSA N.Y. TEAM COREOGRAFICO)					

ORARI CORSI PISCINA

Ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9					
10					
11					
12					
13	12.45 - 13.35 ACQUAGYM		12.45 - 13.35 ACQUAGYM		
14					
15					
16		16.30 - 17.20 NUOTO (Acquaticita) 3-6 anni		16.30 - 17.20 NUOTO (Acquaticita) 3-6 anni	
17		17.20 - 18.10 NUOTO 7-15 anni		17.20 - 18.10 NUOTO 7-15 anni	
18				18.00 - 18.50 NUOTO Over 13	
19	18.45 - 19.45 NUOTO ADULTI	19.00 - 19.50 ACQUAGYM		19.00 - 19.50 ACQUAGYM	18.45 - 19.45 NUOTO Adulti
20					
21					

*I CORSI PARTIRANNO SOLO AL RAGGIUNGIMENTO DEL MINIMO DI 6 PARTECIPANTI

PISCINA



Corsi di nuoto adulti e bambini

- Corsi di nuoto adulti e bambini
- Acquagym
- Acqua Step *Novità*



Estetica

- Manicure
- Pedicure
- Depilazione
- Trattamenti viso e corpo
- Massaggi

Sonia 347 604 6621

ESTETICA
PER TE



ESTETICA
Sonia Lorenzi

MASSOFISIOTERAPIA
CONTROLLO
POSTURALE



**Servizio di
Massofisioterapia
+ Controllo Posturale Bambini e Adulti**
di Davide Venturini

Si riceve su appuntamento 348.5264280

CORSI SPORTIVI & AREA FITNESS

CORSI PER BAMBINI E PER ADULTI



ORARIO (PALESTRA)
Dal lunedì al venerdì 6:30 / 22:00
Sabato 8:30 / 17:00

SPINNING.
Official Spinning® Center



e
Associazione
Sportiva
Dilettantistica



LIFE RESORT
DAL 1987 IL TUO BENESSERE È IL NOSTRO OBIETTIVO



351.9639305



info@liferesort.it



via Rustica 54
48125 S. Stefano (Ra)



www.liferesort.it



DOTPRINT.IT

STAGIONE
2026-2027

SPORT NUOTO & FITNESS

Novità

Krav Maga

corso di antiaggressione
femminile e maschile
con l'istruttore **Andrea Berlini**

**Mini Class di
Allenamento Funzionale**
con **Lourdes Ramos**
e **Riccardo Mazzoni**

Acqua Step

Inizio Corsi
14 Settembre
2026

CENTRO SPORTIVO
**SEMPRE
APERTO**
DALLE 6.30 ALLE 22

SPESE DETRAIBILI

LIFE RESORT
DAL 1987 IL TUO BENESSERE È IL NOSTRO OBIETTIVO

info e prenotazioni: 351.9639305



DANZA MODERNA
ALLENAMENTO
FUNZIONALE

• Allenamento Funzionale con
Lourdes Ramos

• Danza Moderna con
Valentina Cantella

Per informazioni e prenotazioni: 351.9639305



HIP HOP

insegnante di Hip Hop

Edmond Bibaj

Coordinatore Tecnico Nazionale CONI, ha studiato presso l'Accademia di Tirana per poi rinnovare i suoi diplomi in Italia. Coreografo professionale, preparatore per gare, ha insegnato in numerose scuole in Emilia Romagna e partecipato come giudice nella categoria hip hop e balli caraibici. Abilitato alla preparazione ed al rilascio di diplomi.