



## ORARIO CORSI di GINNASTICA adattata al Fitness VALIDO dal 27 settembre 2021

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

	FITNESS	HEAT SPINNING	PISCINA		FITNESS	HEAT SPINNING	PISCINA		FITNESS	HEAT SPINNING	PISCINA		
08:30 09:20	<b>TOTAL BODY</b> Sandro						09:00 09:50	<b>ACQUA FITNESS</b> Alice	08:30 09:20	<b>PILATES</b> Carla			
09:30 10:20	<b>GINN. POSTURALE</b> Alessandro		09:30 10:20	<b>ACQUAMI</b> Davide	09:30 10:20	<b>PILATES</b> Gianna			09:30 10:20	<b>GINN. POSTURALE</b> Alessandro			
10:30 11:20	<b>BACK SCHOOL</b> Alessandro		10:30 11:20	<b>A.F.A. IN ACQUA</b> Davide	10:30 11:20	<b>ZUMBA</b> Gianna	10:30 11:20	<b>BACK SCHOOL in acqua</b> Alessandro	10:30 11:20	<b>POSTURAL YOGA</b> Alessandro	10:30 11:20	<b>A.F.A. IN ACQUA</b> Alice	
13:30 14:20	<b>G.A.G.</b> Sandro	<b>SPINNING</b> Carla	13:30 14:20	<b>ACQUA FITNESS</b> Alice	13:30 14:20	<b>TOTAL BODY</b> Paola	13:30 14:20	<b>HIDROBIKE</b> Michela	13:30 14:20	<b>PILATES</b> Gianna	<b>H.E.A.T.</b> Paola	13:30 14:20	<b>BACK SCHOOL in acqua</b> Alessandro
17:00 17:50	<b>TOTAL BODY</b> Sandro	<b>H.E.A.T.</b> Paola			17:30 18:20	<b>PILATES</b> Carla			17:00 17:50	<b>PUMP</b> Manuela	<b>H.E.A.T.</b> Paola		
18:00 18:50	<b>BODY SCULPT</b> Paola	<b>SPINNING</b> Alberto			18:30 19:20	<b>MACUMBA FITNESS</b> Petya	<b>H.E.A.T.</b> Gianna		18:00 18:50	<b>TOTAL BODY</b> Paola	<b>SPINNING</b> Michela	18:00 18:50	<b>ACQUA FITNESS</b> Davide
19:00 19:50	<b>ALL. FUNZIONALE</b> Alberto	<b>H.E.A.T.</b> Paola	18:30 19:20	<b>ACQUA FITNESS</b> Manuela	19:30 20:20	<b>ALL. FUNZIONALE</b> Gianna		19:00 19:50	<b>ACQUA KOMBAT</b> Manuela	19:00 19:50	<b>G.A.G.</b> Paola	19:00 19:50	<b>HYDROBIKE</b> Davide
					20:00 20:50		<b>SPINNING Video Ride</b> Guido	20:00 20:50	<b>HIDROBIKE</b> Alice	20:00 20:50	<b>PILATES</b> Lucia		

### PER PARTECIPARE AI CORSI E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE DA EFFETTUARE ATTRAVERSO L'APPLICAZIONE

- La prenotazione è consentita a partire dalle ore 7 del giorno precedente e fino a 2 ore prima dell'inizio del corso.
- È possibile prenotare 1 solo corso al giorno, la partecipazione ad altri corsi fitness nella giornata è subordinata alla disponibilità di posti e all'assenza di una lista di attesa;
- La cancellazione tramite app è consentita fino a 2 ore prima dell'inizio del corso, superato tale termine è necessario contattare il desk telefonicamente chiedendo la cancellazione.
- La direzione, quando lo ritenga necessario, si riserva il diritto di modificare le lezioni relativamente a: orario, tipologia, sala, attrezzature ed eventuali sospensioni.







## ORARIO CORSI di GINNASTICA adattata al Fitness VALIDO dal 27 settembre 2021

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

G			V			S				
FITNESS	HEAT SPINNING	PISCINA		FITNESS	HEAT SPINNING	PISCINA		FITNESS	HEAT SPINNING	PISCINA
			08:30 09:20	<b>TOTAL BODY</b> Manuela				09:00 10:20	<b>30+30+20</b> Paola	
09:30 10:20	<b>PILATES</b> Gianna	09:00 09:50		<b>BACK SCHOOL</b> Alessandro				10:40 11:35	<b>POWER STRETCH</b> Alessandro	
10:30 11:20	<b>ZUMBA</b> Gianna	10:00 10:50				11:00 11:50	<b>Ried. Posturale in Acqua</b> Alessandro	10:45 11:35	<b>H.E.A.T. Inizierà da Ottobre</b> Paola	
								<b>domenica</b>		
13:30 14:20	<b>ALL. FUNZIONALE</b> Gianna	13:30 14:20	13:30 14:20	<b>BODY SCULPT</b> Sandro	<b>H.E.A.T.</b> Paola	13:30 14:20	<b>HIDROBI KE</b> Carla	10:00 10:50	<b>TOTAL BODY</b> Rotazione	
17:30 18:20	<b>PILATES</b> Gianna							11:00 11:50	<b>SPINNING DAL 18 OTTOBRE</b> Rotazione	10:30 11:20
									<b>SPINNING G</b> Rotazione	<b>ACQUA FITNESS</b> Rotazione
18:00 18:50	<b>H.E.A.T.</b> Andrea	18:30 19:20	18:00 18:50	<b>G.A.G.</b> Sandro				<b>LEGENDA SIMBOLI</b>		
18:30 19:20	<b>MACUMBA FITNESS</b> Petya							 <b>MOBILITA' ARTICOLARE E POSTURA</b>		
19:00 19:50	<b>SPINNING</b> Andrea		19:00 19:50	<b>PUMP</b> Sandro	<b>SPINNING Video avventura</b> Guido	19:00 19:50	<b>ACQUA FITNESS</b> Manuela	 <b>ATTIVITA' CARDIOVASCOLARE E CONTROLLO DEL PESO</b>		
19:30 20:20	<b>ALL. FUNZIONALE</b> Alberto	20:00 20:50						 <b>TONIFICAZIONE E MODELLAMENTO DEL CORPO</b>		
20:00 20:50	<b>H.E.A.T.</b> Andrea							 <b>ATTIVITA DI GINNASTICA IN ACQUA</b>		
								<b>ORARI IMPIANTO</b> <b>ORARIO APERTURA</b> dal Lunedì al Venerdì dalle 07,30 alle 22,30 Sabato dalle 08,00 alle 17,30 Domenica dalle 09,00 alle 13,00		

### PER PARTECIPARE AI CORSI E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE DA EFFETTUARE ATTRAVERSO L'APPLICAZIONE

- La prenotazione è consentita a partire dalle ore 7 del giorno precedente e fino a 2 ore prima dell'inizio del corso. • È possibile prenotare 1 solo corso al giorno, la partecipazione ad altri corsi fitness nella giornata è subordinata alla
- È possibile prenotare 1 solo corso al giorno, la partecipazione ad altri corsi fitness nella giornata è subordinata alla disponibilità di posti e all'assenza di una lista di attesa;
- La cancellazione tramite app è consentita fino a 2 ore prima dell'inizio del corso, superato tale termine è necessario contattare il desk telefonicamente chiedendo la cancellazione.
- La direzione, quando lo ritenga necessario, si riserva il diritto di modificare le lezioni relativamente a: orario, tipologia, sala, attrezzature ed eventuali sospensioni.