



ORARIO CORSI di GINNASTICA adattata al Fitness VALIDO dal 20 GIUGNO 2022

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO					
	FITNESS	HEAT SPINNING	PISCINA		FITNESS	HEAT SPINNING	PISCINA		FITNESS	HEAT SPINNING	PISCINA
08:30 09:20	BODY SCULPT Gianna			08:30 09:20	TOTAL BODY Manuela			09:00 10:20	30+30+20 Paola		
09:30 10:20	PILATES Gianna		09:00 09:50	ACQUA FITNESS Davide	09:30 10:20	BACK SCHOOL Alessandro		10:40 11:35	POWER STRETCH Alessandro		
			10:00 10:50	ACQUAMI Davide			11:00 11:50	Ried. Posturale in Acqua Alessandro		H.E.A.T. Paola	
DOMENICA											
13:30 14:20	ALL. FUNZIONALE Gianna		13:30 14:20	ACQUA KOMBAT Manuela	13:30 14:20	BODY SCULPT Sandro	H.E.A.T. Paola	13:30 14:20	HIDROBIKE Carla		
17:30 18:20	PILATES Gianna				17:00 17:50	PILATES Carla					
18:00 18:50		H.E.A.T. Andrea			18:00 18:50	G.A.G. Sandro					
18:30 19:20	MACUMBA FITNESS Petya										
19:00 19:50		SPINNING Andrea	19:00 19:50	ACQUA FITNESS Davide	19:00 19:50	PUMP Sandro		19:00 19:50	ACQUA FITNESS Manuela		
19:30 20:20	ALL. FUNZIONALE Alberto										
20:00 20:50		H.E.A.T. Andrea									

LEGENDA SIMBOLI

	MOBILITA' ARTICOLARE E POSTURA
	ATTIVITA' CARDIOVASCOLARE E CONTROLLO DEL PESO
	TONIFICAZIONE E MODELLAMENTO DEL CORPO
	ATTIVITA DI GINNASTICA IN ACQUA

ORARIO APERTURA/CHIUSURA DEL CENTRO

dal Lunedì al Venerdì dalle 07,30 alle 22,30
Sabato dalle 08,00 alle 17,30 Domenica dalle 09,00 alle 13,00
NB: LE ATTIVITA' TERMINERANNO 30 MINUTI PRIMA DELLA CHIUSURA DEL CENTRO

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.



ORARIO CORSI di GINNASTICA adattata al Fitness VALIDO dal 20 GIUGNO 2022

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOCLEDI'		
FITNESS	HEAT SPINNING	PISCINA	FITNESS	HEAT SPINNING	PISCINA	FITNESS	HEAT SPINNING	PISCINA
08:30 09:20 TOTAL BODY Sandro					09:00 09:50 ACQUA FITNESS Alice	08:30 09:20 PILATES Carla		
09:30 10:20 GINN. POSTURALE Alessandro		09:30 10:20 ACQUAMI Davide	09:30 10:20 PILATES Gianna			09:30 10:20 GINN. POSTURALE Alessandro		09:30 10:20 ACQUA FIT&FUN Lucia
10:30 11:20 BACK SCHOOL Alessandro		10:30 11:20 A.F.A. IN ACQUA Davide			10:30 11:20 BACK SCHOOL in acqua Alessandro	10:30 11:20 POSTURAL YOGA Alessandro		10:30 11:20 A.F.A. IN ACQUA Alice
13:30 14:20 G.A.G. Sandro		13:30 14:20 ACQUA FITNESS Alice	13:30 14:20 TOTAL BODY Paola		13:30 14:20 HIDROBI KE Michela		H.E.A.T. Paola	
17:00 17:50 TOTAL BODY Sandro	H.E.A.T. Paola		17:30 18:20 PILATES Carla			16:00 16:50 ZUMBA Gianna	H.E.A.T. Paola	
18:00 18:50 BODY SCULPT Paola	SPINNING Alberto		18:30 19:20 MACUMBA FITNESS Si svolge presso il bagno Armida Petya	H.E.A.T. Gianna		17:00 17:50 PUMP Manuela	H.E.A.T. Paola	18:30 19:20 ACQUA FITNESS Davide
19:00 19:50 ALL. FUNZIONALE Alberto	H.E.A.T. Paola	18:30 19:20 ACQUA FITNESS Manuela	19:30 20:20 ALL. FUNZIONALE Gianna		19:00 19:50 ACQUA KOMBAT Manuela	18:00 18:50 TOTAL BODY Paola	SPINNING Michela	
20:00 20:50 PILATES Lucia		19:30 20:20 HIDROBI KE Michela		SPINNING Video Ride Guido	20:00 20:50 HIDROBI KE Carla	19:00 19:50 G.A.G. Paola		19:30 20:15 HYDROBI KE Davide

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.