



ORARIO CORSI di GINNASTICA adattata al Fitness VALIDO dal 01GIUGNO 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 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	13:30 14:20 PIIATES Gianna	13:30 14:20 H.E.A.T. Paola	
17:00 17:50 TOTAL BODY Sandro	17:00 17:50 H.E.A.T. Paola		17:30 18:20 PILATES Carla			16:00 16:50 ZUMBA Gianna	17:00 17:50 PUMP Manuela	17:00 17:50 H.E.A.T. Paola
18:00 18:50 BODY SCULPT Paola	18:00 18:50 SPINNING Alberto		18:30 19:20 MACUMBA FITNESS Petya	18:30 19:20 H.E.A.T. Gianna		18:00 18:50 TOTAL BODY Paola	18:00 18:50 SPINNING Michela	18:30 19:20 ACQUA FITNESS Davide
19:00 19:50 ALL. FUNZIONALE Alberto	19:00 19:50 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	19:00 19:50 G.A.G. Paola	19:30 20:15 HYDROBI KE Davide
20:00 20:50 PILATES Lucia		19:30 20:20 HIDROBI KE Michela		20:00 20:50 SPINNING Video Ride Guido	20:00 20:50 HIDROBI KE Carla	20:00 20:50 PILATES 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 01 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	SPINNING Guido				
18:30 19:20	MACUMBA FITNESS Petya				18:30 19:20						
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										
		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.