



ORARIO CORSI in vigore dal 01 AL 16 LUGLIO



LUNEDI'				MARTEDI'				MERCOLEDI'				
SALA FITNESS												
				07:10 08:00	Energy Flow		IRYNA	07:10 08:00	Total Body		MICHELA	07:10 08:00
08:30 09:20	Total Body		SANDRO	08:30 09:20	Total Body		GIANNA	08:30 09:20	Pilates		CARLA	
09:30 10:20	Postural Pilates		CARLA	09:30 10:20	Pilates		GIANNA	09:30 10:20	Ginn. Posturale		GIANNA	09:30 10:20
10:30 11:20	Slow Pilates		LUCIA					10:30 11:20	Slow Pilates		LUCIA	10:30 11:20
13:30 14:20	G.A.G.		SANDRO	13:30 14:20	Pilates		CARLA	13:30 14:20	Total Body		PAOLA	13:30 14:20
				15:30 16:20	A.F.A.		GIANNA	17:00 17:50	Zumba		GIANNA	15:30 16:20
17:00 17:50	Total Body		SANDRO	16:30 17:20	Ginn. Posturale		GIANNA	17:00 17:50	Energy Pump		SANDRO	16:30 17:20
18:00 18:50	Body Sculpt		PAOLA	17:30 18:20	Pilates		CARLA	18:00 18:50	Total Body		PAOLA	17:30 18:20
19:00 19:50	All. Funzionale		GIANNA	18:30 19:20	Macumba Fitness		PETYA	19:00 19:50	All. Funzionale		GIANNA	18:30 19:20
20:00 20:50	Pilates		LUCIA	19:30 20:20	Fi Boxe		GUIA	20:00 20:50	Pilates		LUCIA	
SALA HEAT												
07:20 08:10	HEAT		MICHELA	13:30 14:20	HEAT		PAOLA	13:30 14:20	HEAT		GIANNA	13:30 14:20
17:00 17:50	HEAT		PAOLA	18:30 19:20	HEAT		GIANNA	17:00 17:50	HEAT		PAOLA	19:00 19:50
19:00 19:50	HEAT		PAOLA					19:00 19:50	HEAT		ENRICO	20:00 20:50
SALA MULTIFUNZIONALE E SPINNING												
18:00 18:50	Spinning		GUIDO	20:00 20:50	Spinning		GUIDO	18:00 18:50	Spinning		MICHELA	18:00 19:00

PER PARTECIPARE AI CORSI E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE DA EFFETTUARE ATTRAVERSO L'APPLICAZIONE "WellTeam"
 La direzione, quando lo ritenga necessario, si riserva il diritto di modificare le lezioni relativamente a: orario, tipologia, sala, attrezzature ed eventuali sospensioni.



TONI
LEGENDA

SANDRO -2 ORE, PAOLA-2 ORE, GIANNA -6 ORE MA NE RECUPERA 1, ANDREA-2 ORE, GUIDO -1 ORA, MICHELA -2 ORE. TOTALE -13 ORE

ORARIO CORSI in vigore dal 01 AL 16 LUGLIO



GIOVEDI' VENERDI'

SALA FITNESS

Energy Flow		IRYNA				
			08:30 09:20	Total Body		PETYA
Pilates		GIANNA	09:30 10:20	Ginn. Posturale		GIANNA
Fit & Fun		LUCIA				
Piloga		GIANNA	13:30 14:20	Body Sculpt		SANDRO
A.F.A.		GIANNA	16:00 16:50	Zumba		GIANNA
Ginn. Posturale		GIANNA	17:00 17:50	Pilates		CARLA
Pilates		CARLA	18:00 18:50	G.A.G.		SANDRO
Macumba Fitness		PETYA	19:00 19:50	Energy Pump		SANDRO
			20:00 20:50	-		

SALA HEAT

HEAT		PAOLA	07:20 08:10	HEAT		MICHELA
HEAT		GIANNA	13:30 14:20	HEAT		PAOLA
HEAT		ANDREA	19:00 19:50	HEAT		MICHELA

SALA MULTIFUNZIONALE E SPINNING

Spinning		ANDREA	18:00 18:50	Spinning		MICHELA
----------	--	--------	-------------	----------	--	---------

SABATO

SALA FITNESS

09:00 10:20	30+30+20		PAOLA
	-		

SALA HEAT

10:45 11:35	HEAT		PAOLA
-------------	------	--	-------

SALA MULTIFUNZIONALE E SPINNING

	-		
	-		
	-		

DOMENICA

La sala va in base all'attività in calendario

10:00 10:50	Rotazione		ROTAZIONE
-------------	-----------	--	-----------

INFORMAZIONI UTILI

ORARIO APERTURA PALESTRA
 dal Lunedì al Venerdì dalle 07,00 alle 22,00
 Sabato dalle 08,00 alle 17,30
 Domenica dalle 09,00 alle 13,00
ORARIO DISPONIBILE PER ALLENARSI
 dal Lunedì al Venerdì dalle 07,00 alle 21,30
 Sabato dalle 08,00 alle 17,00
 Domenica dalle 09,00 alle 12,30

FICAZIONE E MODELLAMENTO
 POSTURA E STABILITA'
 BALLO
 ALTA INTENSITA' CARDIOVASCOLARE
 CYCLING

ORE TOLTE
 ORE MODIFICATE
 ORE AGGIUNTE