

CORSI ESTIVI 2018					
SALA CORSI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
7.30-8.30	YOGA*		YOGA*		
8.00-9.00	PILATES	STRETCHING	SUSPENSION TRAINING***	STRETCHING	PILATES
9.00-10.00		ACQUA PISCINA***		ACQUA PISCINA***	
		DEEP STRETCH&POWER*		DEEP STRETCH&POWER*	
9.30-10.30	ACQUA MARE		ACQUA MARE		ACQUA MARE
10.00-11.00		STEP&TONE		STEP&TONE	
		MOBILITY FUNCTIONAL ELEMENTARY		MOBILITY FUNCTIONAL ELEMENTARY	
11.00-12.00		PILATES		PILATES	
		TOTAL BODY		TOTAL BODY	
13.30-14.20	ACQUA PISCINA***	SUSPENSION TRAINING***	ACQUA PISCINA***	SUSPENSION TRAINING***	ACQUA PISCINA***
	FUNZIONALE	STEP&TONE	FUNZIONALE	STEP&TONE	FUNZIONALE
14.30-15.20	PILATES	ACQUA PISCINA***	PILATES	ACQUA PISCINA***	PILATES
18.00-19.00	GAG 30 min	FITDANCE	GAG 30 min	FITDANCE	GAG 30 min
18.30-19.30	YOGA*		YOGA*		
	FLYBOARD***		FLYBOARD***		FLYBOARD***
19.00-20.00		ACQUA PISCINA***		ACQUA PISCINA***	
19.30-20.30	PILATES	SPINNING***	PILATES	SPINNING***	PILATES
	FUNZIONALE PARCO F. NOCE	SUSPENSION TRAINING***	FUNZIONALE PARCO F. NOCE	SUSPENSION TRAINING***	FUNZIONALE PARCO F. NOCE

Orari di apertura sala attrezzi: Dal Lunedì al Sabato 7:00 – 21:30 / Domenica 9:00 – 20:00

* Corsi esterni, esclusi dall'abbonamento fitness

***Corsi a numero chiuso

I corsi all'aperto potrebbero subire variazioni in base alle condizioni meteo.

Calendario corsi valido dal 11 Giugno 2018 al 15 Settembre 2018

SPA&FITNESS MERCURE OLBIA – Via Puglie snc

Orario FITNESS : dal Lunedì al Sabato dalle 7:00 alle 21:30 - Domenica dalle 9:00 alle 20:00

TEL. 0789- 1713606 E-mail reservationspa@mercureolbia.it - Sito web www.mercureolbia.it