

CORSI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
07.30-8.30	YOGA*		YOGA*			
8.00-8.50	SUSPENSION TRAINING***		SUSPENSION TRAINING***			
9.00-9.45		ACQUA***		ACQUA***		
9.00-10.00		DEEP STRETCH&POWER*		DEEP STRETCH&POWER*		
9.30-10.20	PILATES		PILATES		PILATES	PILATES
10.00-10.45		MOBILITY FUNCTIONAL ELEMENTARY		MOBILITY FUNCTIONAL ELEMENTARY		
		STEP&TONE		STEP&TONE		
10.30-11.20	BODY TONE		FLYBOARD***		BODY TONE	
10.30-11.00						TABATA 30'
						GAG 30'
11.00-11.50		PILATES		PILATES		
11.00-11.30						STRETCHING 30'
13.30-14.20	FUNZIONALE	SUSPENSION TRAINING	FUNZIONALE	SUSPENSION TRAINING	FUNZIONALE	
	TOTAL BODY		FLYBOARD***		TOTAL BODY	
	ACQUA***	STEP&TONE	ACQUA***	STEP&TONE	ACQUA***	
14.30-15.20	PILATES	ACQUA***	PILATES	ACQUA***	PILATES	
15.30-16.00	GAMBE 30'		GAMBE 30'		GAMBE 30'	
16.00-16.30	ADDOME 30'		ADDOME 30'		ADDOME 30'	
16.30-17.00	BRACCIA 30'		BRACCIA 30'		BRACCIA 30'	
17.00-17.30	STRETCHING 30'		STRETCHING 30'		STRETCHING 30'	
17.00-17.50		PILATES		PILATES		
17.00-18.00	*CAPOEIRA	*CAPOEIRA 6-15 anni	*CAPOEIRA	*CAPOEIRA 6-15 anni		
17.30-18.20		FLYBOARD***		FLYBOARD***		
18.00-18.30	GAG 30'		GAG 30'		GAG 30'	
18.00-19.00		PERFORMANCE TRAINING 14-18 anni		PERFORMANCE TRAINING 14-18 anni		
18.30-19.20	FLYBOARD***	FITDANCE	PILATES	FITDANCE	FLYBOARD***	
	YOGA*		YOGA*			
	FUNZIONALE		FUNZIONALE		FUNZIONALE	
19.00-19.45		ACQUA***		ACQUA***		
19.30-20.20	PILATES	SUSPENSION TRAINING***	TOTAL BODY	SUSPENSION TRAINING***	PILATES	
19.30-20.00		STRETCHING 30'		STRETCHING 30'		
19.30-20.30		SPINNING***		SPINNING***		
19.30-21.00	*CAPOEIRA		*CAPOEIRA			
20.30-21.20			PILATES			

ORARIO SALA ATTREZZI DA LUNEDI' AL SABATO 07.00-21.30
DOMENICA E FESTIVI 09.00-20.00

* CORSI EXTRA ABBONAMENTO *** A NUMERO CHIUSO

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