

# CALENDARIO FITNESS

## SPA & FITNESS MERCURE OLBIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:00-08:50	FULL BODY		FULL BODY		FULL BODY	
09:00-09:50	PILATES	WATER TONE	PILATES	WATER TONE	PILATES	BODY SCULP
10:00 - 10:50		PILATES		PILATES		PILATES
						REGGGGAETON
10:00-10:30						TABATA 30'*
11:00-11:50		STRETCHING		STRETCHING		STRETCHING
13:30-14:20	WATER TONE	CIRCUIT TRAINING	WATER TONE	CIRCUIT TRAINING	WATER TONE	
13:30-14:20	FUNZIONALE*		FUNZIONALE*		FUNZIONALE*	
14:30-15:20	POWER GAG	POSTURAL	POWER GAG	POSTURAL	POWER GAG	
15:30-16:20	WATER TONE		WATER TONE			
16:30-18:20	DANZA BIMBI*		DANZA BIMBI*			
17:00 19:20		RITMICA*		RITMICA*		
17:30-18:30	FUNZIONALE*		FUNZIONALE*		FUNZIONALE*	
16:30-18:50					RITMICA*	
18:00 - 18:30		JUMP 30'		JUMP 30'		
18:30 - 19:20	FLY BOARD	FIT DANCE	FLY BOARD	FIT DANCE	FLY BOARD	
	FUNZIONALE*		FUNZIONALE*		FUNZIONALE*	
19:00 - 19:50	DANZA TEEN*	FUNZIONALE*	DANZA TEEN*	FUNZIONALE*		
					SPINNING*	
19:30-20:20	FUNZIONALE	FUNZIONALE*	FUNZIONALE	FUNZIONALE*	FUNZIONALE	
	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
	DANZA BASE*	SPINNING*	DANZA INTERM*	SPINNING*		
19:45-20:30		WATER TONE		WATER TONE		
20:30- 21:00						

## SALA CARDIO

### ORARI

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

07:00 - 21:30

SABATO 08:30 - 20:00

DOMENICA 15:00-20:00

## ATTENZIONE!

- ◆ È obbligatorio il Certificato di buona salute, anche per la prima prova in palestra
  - ◆ La prenotazione è obbligatoria per tutti i corsi tramite telefono o app
  - ◆ È obbligatorio munirsi di scarpe da ginnastica da indossare solo ed esclusivamente in palestra
  - ◆ I corsi con asterisco\* non inclusi nell'Abbonamento Open
- La pianificazione del Calendario potrà subire variazioni nel corso dell'anno

# PRICE LIST

## SALA ATTREZZI

sala attrezzi con accesso libero  
dal lunedì alla domenica **€60.00**

trimestrale sala attrezzi **€150.00**

## PACCHETTO OPEN CORSI

Abbonamento open  
(tutti i corsi senza asterisco +  
sala attrezzi) **€80.00  
mensile**

Abbonamento open (tutti i corsi  
senza asterisco + sala attrezzi) **€140.00  
2 mesi**

## CORSI ESTERNI

FUNZIONALE CON ASTERISCO **€70.00**

SPINNING CON ASTERISCO **€60.00-€70.00**

COSTO DI ISCRIZIONE ANNJALE **€30.00**