

ORARI FITNESS 2021

PERSONAL TRAINER SU RICHIESTA ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:00 - 09:50		ACQUA GYM		ACQUA GYM	
09:00 - 10:00		VINYASA YOGA*		VINYASA YOGA*	
10:00 - 10:50	PILATES		PILATES		PILATES
11:00 - 12:30		YIN YOGA*		YIN YOGA*	
13:30 - 14:20	ACQUA GYM	FLY BOARD	ACQUA GYM	FLY BOARD	ACQUA GYM
	FUNZIONALE		FUNZIONALE		FUNZIONALE
14:30 - 15:20	POWER GAG	PILATES	POWER GAG	PILATES	POWER GAG
16:45 - 17:35	DANZA BIMBI*		DANZA BIMBI*		
17:00 - 17:50	CAPOEIRA*	FLY BAMBOO	CAPOEIRA*	FLY BAMBOO	TEENFUSION*
17:30 - 18:20		POWER STRETCH PILATES		POWER STRETCH PILATES	
17:45 - 18:35	DANZA BIMBI*		DANZA BIMBI*		
18:00 - 18:30	SUSP. TRAIN 30'	GAG 30'	SUSP. TRAIN 30'	GAG 30'	SUSP. TRAIN 30'
18:30 - 19:20	FLY BOARD	FIT DANCE	FLY BOARD	FIT DANCE	FLY BOARD
19:30 - 20:20	FUNZIONALE	SPINNING*	FUNZIONALE	SPINNING*	FUNZIONALE
	PILATES	ACQUA GYM	PILATES	ACQUA GYM	PILATES

ORARI APERTURA SALA CARDIO: LUNEDÌ - VENERDÌ 07:00-21:00
SABATO E DOMENICA E FESTIVI 09:00 - 13:00 /16:00 - 20:00

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PER TUTTI I CORSI E SALA PESI TRAMITE TELEFONO O APP

È OBBLIGATORIO MUNIRSI DI SCARPE DA GINNASTICA DA INDOSSARE
SOLO ED ESCLUSIVAMENTE IN PALESTRA

ACCESSO AI CORSI CONSENTITO DAI 16 ANNI IN SU (ESCLUSA CAPOEIRA 6-15 ANNI E DANZA BIMBI)

N.B. LA PIANIFICAZIONE DEL CALENDARIO POTRÀ SUBIRE VARIAZIONI NEL CORSO DELL'ANNO

N.B. CORSI CON ASTERISCO* NON INCLUSI NELL'ABBONAMENTO OPEN