

ORARI FITNESS 2022

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 |
| 10:30 - 11:30 | | 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