

# ORARIO SETTIMANALE CORSI DAL 3 AL 16 LUGLIO 2017

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
CORSI	CORSI	CORSI	CORSI	CORSI
MATTINO				
		9,30 <b>FITPILATES</b> F1 Tony ^	9,20 <b>PANCAFIT</b> ★ F3 Marco ^	
9,30 <b>SOFT GYM</b> F1 Tony ^	10,00 <b>SCHIENA LIB</b> F1 Carlo ^^	MC	9,30 <b>YOGA</b> F1 Giancarlo ^^	10,00 <b>SCHIENA LIB</b> F2 Carlo ^^
9,20 <b>PANCAFIT</b> ★ F3 Marco ^	10,00 <b>YOGA</b> F2 Giancarlo ^^	10,30 <b>TONO</b> F2 Tony ^^	10,10 <b>PANCAFIT</b> ★ F3 Marco ^	10,00 <b>FIT PILATES</b> F1 Elisa ^
10,10 <b>PANCAFIT</b> ★ F3 Marco ^		MC		
10,30 <b>STEP &amp; TONE</b> F1 Tony ^^	11,00 <b>ZUMBA</b> F1 Elisa P ^^	MC		
MC				MC
PRANZO				
13,00 <b>ABD. CIRC.</b> F1 Tony ^^	13,00 <b>SPINNING</b> ★ F1 Stefano ^	13,00 <b>T.B. BALL</b> F1 Tony ^^		13,00 <b>PILOXING</b> F2 Tony ^^
13,00 <b>STRETCHING</b> F2 Elisa ^^		13,30 <b>PANCAFIT</b> ★ F3 Elisa ^		
	MC	MC		14,15 <b>STEP &amp; TONE</b> F1 Silvia ^
				MC
POMERIGGIO				
16,30 <b>ZUMBA</b> F1 Elisa P ^^		16,30 <b>FIT PILATES</b> F1 Elisa ^^		
MC		MC		
17,00 <b>SCHIENA LIB</b> F2 Elisa ^^	17,30 <b>TOTAL PUMP</b> F1 Silvia ^^		17,00 <b>STEP &amp; TONE</b> F1 Silvia ^^	
	MC		MC	MC
SERA				
18,00 <b>Power Pilates</b> F2 Chiara ^^^	18,00 <b>PANCAFIT</b> ★ F3 Marco ^			18,00 <b>PANCAFIT</b> ★ F3 Marco ^
MC	18,30 <b>SCHIENA LIB</b> F1 Carlo ^^	18,30 <b>FUNZIONALE</b> F1 Yvelin ^^		18,30 <b>SPINNING</b> ★ F1 Camillo ^
	18,50 <b>PANCAFIT</b> ★ F3 Marco ^	19,00 <b>TBW</b> F2 Nicola ^^^	19,00 <b>CARDIO STEP</b> F1 Nicola ^^^	18,30 <b>SCHIENA LIB</b> F2 Carlo ^^
19,00 <b>FUNZIONALE</b> F2 Chiara ^^^	19,30 <b>FREE STYLE</b> F1 Nicola ^^	19,30 <b>SPINNING</b> ★ F1 Camillo ^		18,50 <b>PANCAFIT</b> ★ F3 Marco ^
19,30 <b>FIT PILATES</b> F1 Gabriele ^^	MC	MC	20,00 <b>SPINNING</b> ★ F1 Stefano ^	19,30 <b>JUST PUMP</b> F1 Tony ^
			MC	MC
20,00 <b>STRIKE</b> F2 Chiara ^^^	20,15 <b>YOGA</b> F2 Giancarlo ^^	20,00 <b>SCHIENA LIB</b> F2 Alberto ^^		
MC	MC	MC	20,30 <b>YOGA</b> F2 Giancarlo ^^	MC

### LEGENDA

F1 = Sala Formula 1  
F2 = Sala Formula 2  
F3 = Sala Formula 3

S = Corso Special

#### LIV. DI COORDINAZIONE

^ Basso  
^^ Medio  
^^^ Alto

Benessere e posturale (Bassa intensità)

Tono e Dimagrimento (Media intensità)

Performance e agonistica (Alta intensità)

★ Corso con numero di postazioni limitate: ritirare in reception il cartellino con numero disponibile a partire da 20 min prima dell'inizio del corso

#### N.B.

Tutti i corsi fitness si svolgeranno con un numero minimo di 6 partecipanti!

I corsi con una frequenza media inferiore a 12 persone saranno oggetto di valutazione e potranno essere sostituiti con altre attività o sospesi

Esigenze tecnico-organizzative potranno annullare, limitare o comunque modificare la struttura dei corsi o mutare gli istruttori