

ORARIO SETTIMANALE CORSI dal 29 GENNAIO 2018

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	
CORSI		CORSI		CORSI		CORSI		CORSI	
MATTINO									
9,30 SOFT GYM F1 Mary ^						9,20 PANCAFIT ★ F3 Marco ^			
	9,20 PANCAFIT ★ F3 Marco ^			9,30 FITPILATES F1 Tony ^		9,30 YOGA F2 Giancarlo ^^		10,00 FIT PILATES F1 Mary ^	
		10,00 SCHIENA LIB F1 Carlo ^^		9,30 ZUMBA GOLD F2 Mary ^		10,00 TOTAL BODY F1 Micaela ^^		10,00 SCHIENA LIB F2 Carlo ^^	
10,10 PANCAFIT ★ F3 Marco ^		10,00 YOGA F2 Giancarlo ^^		10,30 STRONG F2 Mary ^^		10,10 PANCAFIT ★ F3 Marco ^		10,00 POSTURALE ▲ F3 Gabriele ^	
10,30 STEP & TONE F1 Mary ^^				10,30 SPINNING ★ F1 Tony ^^		11,00 SOFT GYM F1 SILVIA ^			
11,00 PANCAFIT ★ F3 Marco ^		11,00 ZUMBA F1 Mary ^^				11,00 PANCAFIT ★ F3 Marco ^		11,00 ZUMBA Toning F1 Mary ^^	
PRANZO									
13,00 Core training F1 Tony ^^		13,00 SPINNING ★ F1 Stefano ^		13,00 T.B. BALL F1 Tony ^^		13,00 STRONG F1 Mary ^^			
13,00 Stretching F2 Elisa ^^				13,30 PANCAFIT ★ F3 Elisa ^				13,00 PILOXING F1 Tony ^^	
		14,15 STRONG F1 Mary ^^		14,15 STEP & TONE F1 Mary ^^				14,15 ZUMBA F1 Mary ^^	
POMERIGGIO									
16,30 ZUMBA F1 Mary ^^		16,30 GINNAST. ART F1 Elisabetta-S		16,30 FIT PILATES F1 Elisa ^^		16,30 GINNAST. ART F1 Elisabetta-S			
		17,00 HIP HOP F2 Camilla - S		16,30 FIT POLE F3 Mary-S					
17,00 SCHIENA LIB F2 Elisa ^^		17,30 TOTAL PUMP F1 Mary ^^				17,00 STEP & TONE F2 Mary ^^			
SERA									
18,00 Power Pilates F2 Chiara ^^^		18,00 DANZA 9-12 F2 Valeria - S		18,00 STRONG F2 Mary ^^		18,00 DANZA 9-12 F3 Valeria - S		18,00 PANCAFIT ★ F3 Marco ^	
		18,00 PANCAFIT ★ F3 Marco ^				18,00 ZUMBA F1 Mary ^^		18,30 SPINNING ★ F1 Camillo ^	
18,30 ZUMBA STEP F1 Mary ^^		18,30 SCHIENA LIB F1 Carlo ^^		18,30 FUNZIONALE F1 Yvelin ^^		18,30 FIT PILATES F2 Elisa ^^		18,30 SCHIENA LIB F2 Carlo ^^	
19,00 FUNZIONALE F2 Chiara ^^^		18,50 PANCAFIT ★ F3 Marco ^		19,00 TBW F2 Nicola ^^		19,00 STRONG F1 Mary ^^		18,50 PANCAFIT ★ F3 Marco ^	
19,30 FIT PILOGA F1 Gabriele ^^		19,00 ZUMBA F2 Mary ^^		19,30 SPINNING ★ F1 Camillo ^		19,30 FREE STYLE F2 Nicola ^^		19,30 JUST PUMP F1 Tony ^	
19,30 FIT POLE F3 Mary-S		19,30 Maxiclass tono F1 Giorgio ^		19,30 FIT POLE F3 Mary-S		20,00 FUNZIONALE F1 Giorgio ^^			
20,00 STRIKE F2 Chiara ^^^		19,40 PANCAFIT ★ F3 Marco ^		20,00 SCHIENA LIB F2 Alberto ^^				19,40 PANCAFIT ★ F3 Marco ^	
20,30 SPINNING ★ F1 Camillo ^		20,10 SPINNING F1 Stefano ^				20,30 YOGA F2 Giancarlo ^^			
		20,15 YOGA F2 Giancarlo ^^							

LEGENDA

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

S = Corso Special
▲ = Corso straordinario

 Benessere e posturale (Bassa intensità)

 Tono e Dimagrimento (Media intensità)

 Performance e agonistica (Alta intensità)

 Corsi special

LIV. DI COORDINAZIONE

^ Basso
^^ Medio
^^^ Alto

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

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

Sabato e Domenica: i corsi si svolgeranno secondo calendario specifico disponibile mensilmente