

# ORARIO SETTIMANALE DAL 28 MARZO 2022

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'		
Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3
9,30 ^ Soft Gym		9,20 ^ Pancafit	10,00 ^ Schiena L	9,30 ^^ Yoga	10,00 ^ Schiena L	9,30 ^ Z Gold		10,00 ^ Pancafit	10,00 ^^ TBW	9,30 ^^ Yoga	9,20 ^ Pancafit	10,00 ^ Schiena L	10,00 ^ Fitpilates	10,00 ^ Schiena L
10,30 ^^ TBW		10,10 ^ Pancafit	11,00 ^^^ ZUMBA			10,30 ^^ TBW					10,10 ^ Pancafit	11,00 ^^^ ZUMBA		
									11,10 ^ Soft Gym					
Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3
13,00 ^^ TBW		13,00 ^ Pancafit				13,00 ^^ TBW		12,30 ^ Pancafit				13,00 ^^ TBW		
								13,30 ^ Pancafit						
Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3
	16,30 ^^^ ZUMBA					16,30 ^ Fitpilates	17,00 Hip hop			17,00 ^^ TBW			17,00 Hip hop	17,00 ^ Pancafit
17,00 ^ Schiena L		17,30 Danxa	17,00 ^^ TBW						17,30 Danxa					
Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3
18,00 ^^ Fitpilates		18,00 ^ Pancafit	18,30 ^ Schiena L	19,00 ^^^ Zumba	18,00 ^ Pancafit		18,00 Hip hop			18,00 ^^^ ZUMBA		18,30 ^^ Fitpilates	18,15 Hip hop	18,00 ^ Pancafit
19,00 ^^ TBW	19,30 ^^ Cardio funct.	19,00 ^ Pancafit	19,30 ^^ TBW			18,30 ^^^ TBW	19,00 Hip hop		18,30 ^ Schiena L	19,00 ^^ TBW		19,30 ^^ TBW	19,30 Hip hop	
			20,30 ^^ Yoga			19,30 ^^ Funzionale			20,15 ^^ Yoga					

<table border="1"> <tr><td>POSTURALE E BENESSERE</td></tr> <tr><td>DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE</td></tr> <tr><td>PRESTAZIONE E AGONISMO</td></tr> </table>	POSTURALE E BENESSERE	DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE	PRESTAZIONE E AGONISMO	<table border="1"> <tr><td>BASSO</td></tr> <tr><td>Impegnativo</td></tr> <tr><td>ELEVATO</td></tr> </table>	BASSO	Impegnativo	ELEVATO	<p>Difficoltà</p> <table border="1"> <tr><td>POCA</td></tr> <tr><td>MEDIA</td></tr> <tr><td>DIFFICILE</td></tr> </table>	POCA	MEDIA	DIFFICILE	<table border="1"> <tr><td>Corso temporaneo</td></tr> </table>	Corso temporaneo	<p>nb I CORSI SI ATTIVANO CON UN MINIMO DI N° 6 PARTECIPANTI</p> <p>nb I CORSI CON MEDIA MENSILE INFERIORE A N° 12 PARTECIPANTI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI DI TIPOLOGIA , ORARIO O ESSERE SOSPESI</p>	
POSTURALE E BENESSERE															
DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE															
PRESTAZIONE E AGONISMO															
BASSO															
Impegnativo															
ELEVATO															
POCA															
MEDIA															
DIFFICILE															
Corso temporaneo															

Nel rispetto della metodologia dell'allenamento, dei partecipanti al corso e della professionalità dell'insegnante si invitano i soci a rispettare l'orario di entrata ed uscita dalle lezioni