



ORARIO CORSI IN VIGORE DAL 1 LUGLIO 2024



LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ		
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		9.00 ^ Pancafit		10.00 ^^ Schiena Libera		9.30 ^^ Fitpilates		9.00 ^ Pancafit		9.30 ^ Pancafit			10.00 ^^ Schiena Libera	
10.30 ^^ Step&Tone		10.00 ^ Pancafit	10.30 ^^^ Zumba			10.30 ^^ Step&Tone		10.00 ^ Pancafit	10.30 ^ Total Body		10.30 ^ Pancafit	11.00 ^^^ Zumba		
		11.00 ^ Pancafit												
13.00 ^^ TBW				13.00 ^^ Schiena Libera		13.00 ^^ Body Circuit		12.30 ^ Pancafit	13.00 ^^^ Strong			13.00 ^^ TBW		
16.00 ^^^ Zumba														
			17.00 ^^ TBW							17.00 ^^ TBW				
		17.30 ^ Pancafit						17.30 ^ Pancafit						
18.30 ^^ Pilates	19.00 ^^^ Strong	18.30 ^ Pancafit	19.00 ^^^ Zumba	18.30 ^^ Schiena Libera		18.30 ^^ Total Body Ball			18.30 ^^^ Zumba Step		18.30 ^ Pancafit	18.30 ^^ Pilates	18.30 ^^ Schiena Libera	
19.30 ^^ TBW		19.30 ^^^ Yoga	20.00 ^ Funzionale			19.30 ^^ Pilates	20.00 ^^^ Body Balance		19.30 ^^ Body Circuit		20.00 ^^^ Yoga	19.30 ^ Funzionale		

	Intensità
POSTURALE E BENESSERE	BASSA
DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE	MEDIA
PRESTAZIONE E AGONISMO	ELEVATA

	Coordinazione
^	BASSA
^^	MEDIA
^^^	ELEVATA

Club Arcella



NB I CORSI SI ATTIVANO CON UN MINIMO DI N° 6 PARTECIPANTI

NB I CORSI CON MEDIA MENSILE INFERIORE A N° 12 PARTECIPANTI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI DI TIPOLOGIA E ORARIO O ESSERE SOSPESI

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