

# ORARIO SETTIMANALE DAL 14 NOVEMBRE 2022



LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	DOMENICA
Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2		
	9,00 ^		9,10 ^^		9,00 ^				9,00 ^^		
9,30 ^	Pancafit	9,30 ^^	Schiena lib	9,30 ^^	Pancafit		9,30		Yoga		
Soft Gym	10,00 ^	Pilates	10,10 ^^	Zumba gold	10,00 ^		Pancafit	10,00 ^^	10,00 ^^		
10,30 ^^	Pancafit	10,30 ^^^	Schiena lib	10,30 ^^	Pancafit	10,30 ^	10,30	Pilates	Schiena lib		
Step&tone		Zumba	11,10 ^^^	Step&tone		Soft Gym	Pancafit	11,00 ^^^		11,00	11,00
			Yoga					Zumba		SECONDO CALENDARIO WEEK END	SECONDO CALENDARIO WEEK END
Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2		
					12,30 ^						
13,00 ^^			13,00 ^^	13,00 ^^	Pancafit	13,00 ^^		13,00 ^^			
Total Body			Schiena lib	Body circuit		Body Balance		Total Body			
Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2		
16,30 ^^^				16,30 ^^							
Zumba		17,00 ^^	17,00 ^^	Pilates		17,00 ^^					
		TBW	Schiena lib			TBW					
Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2		
	17,30 ^				17,30 ^						
18,00 ^^	Pancafit			18,00 ^^	Pancafit	18,00 ^^^		18,00 ^^			
Pilates	18,30 ^		18,30 ^^	Total ball		Zumba Step		Pilates	18,30 ^^		
19,00 ^^	Pancafit	19,00 ^^^	Schiena lib	19,00 ^^		19,00 ^^	19,00 ^	19,00 ^	Schiena lib		
TBW	19,30 ^^	Zumba		Pilates		Body circuit	Pancafit	Funzionale			
20,00 ^^	Yoga	20,00 ^^		20,00 ^			20,00 ^^				
Strong		Body Balance		Funzionale			Yoga				



POSTURALE E BENESSERE  
DIMAGRIMENTO E TONO  
PRESTAZIONE E AGONISMO

intensità  
BASSA  
MEDIA  
ELEVATA

difficoltà  
^ FACILE  
^^ MEDIA  
^^^ DIFFICILE

**NB** I CORSI SI ATTIVANO CON UN MINIMO DI N° 6 PARTECIPANTI  
**NB** I CORSI CON MEDIA MENSILE INFERIORE A N° 10 PARTECIPANTI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI DI TIPOLOGIA , 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