



ORARIO CORSI IN VIGORE DAL 23 SETTEMBRE 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	9.30 ^ Postural Tone	10.00 ^^ Schiena Libera		9.30 ^^ Fitpilates		9.00 ^ Pancafit			9.30 ^ Pancafit	9.10 ^ Total Body Soft	9.00 ^^ Yoga	
10.30 ^^ Step&Tone		10.00 ^ Pancafit	10.30 ^^^ Zumba			10.30 ^^ Step&Tone		10.00 ^ Pancafit		10.30 ^ Total Body	10.30 ^ Pancafit	10.00 ^^ Posturale	10.00 ^^ Schiena Libera	
		11.00 ^ Pancafit										11.00 ^^^ Zumba		
13.00 ^^ TBW			13.00 ^^^ Strong	13.00 ^^ Schiena Libera		13.00 ^^ Body Circuit		12.30 ^ Pancafit		13.00 ^^^ Funzionale		13.00 ^^ TBW		
14.30 ^^ Total Body										14.30 ^^ Total Body				
16.00 ^^^ Zumba						16.30 ^^ Fitpilates								
17.00 ^^ Schiena Libera			17.00 ^^ Total Pump							17.00 ^^ TBW				
17.30 ^ Pancafit						17.30 ^ Pancafit							17.30 ^^^ Aerodance	
18.30 ^^ Pilates	18.00 ^^ Total Body	18.30 ^ Pancafit	19.00 ^^^ Zumba	18.30 ^^ Schiena Libera	19.00 ^^ Postural Pilates	18.30 ^^ TBW	19.00 ^^ Body Circuit			18.30 ^^^ Zumba Step	18.00 ^ Pancafit	18.30 ^^ Pilates	18.30 ^^ Schiena Libera	
19.30 ^^ TBW	19.00 ^^^ Strong	19.30 ^^^ Yoga	20.00 ^ Funzionale			19.30 ^^ Pilates	20.00 ^^^ Body Balance			19.30 ^^ Body Circuit	19.00 ^^ Postural Pilates	19.30 ^ Funzionale		
											20.00 ^^^ Yoga			

POSTURALE E BENESSERE
DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE
PRESTAZIONE E AGONISMO

<i>Intensità</i>
BASSA
MEDIA
ELEVATA

<i>Coordinazione</i>
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
I corsi del WEEKEND si svolgeranno il SABATO e la DOMENICA ore 11.00 secondo calendario esposto alla reception