

ORARIO SETTIMANALE DAL 13 SETTEMBRE 2021

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		9,30 ^^ Yoga		9,30 ^ Z Gold		10,00 ^ Pancafit		9,30 ^^ Yoga	9,20 ^ Pancafit			
10,30 ^^ TBW		10,10 ^ Pancafit	10,00 ^ Schiena L			10,30 ^^ TBW			10,00 ^^ TBW		10,10 ^ Pancafit	10,00 ^ Schiena L		
			11,00 ^^ ZUMBA						11,10 ^ Soft Gym			11,00 ^^ ZUMBA		
13,00 ^^ TBW			13,00 ^^ REEJAM			13,00 ^^ TBW		13,30 ^ Pancafit				13,00 ^^ TBW		
16,30 ^^ ZUMBA	17,00 ^ Schiena L	17,30 Danxa	17,00 ^^ TBW			16,30 ^ Fitpilates	17,00 Hip hop Kids		17,30 Danxa	17,00 ^^ TBW			17,00 Hip hop	17,00 ^ Pancafit
18,00 ^^ Fitpilates			18,30 ^ Schiena L	19,00 ^^ Zumba	18,00 ^ Pancafit	18,00 Hip hop Kids			18,30 ^ Schiena L	18,00 ^^ ZUMBA		18,30 ^^ Fitpilates	18,15 Hip hop	
19,00 ^^ TBW		19,00 ^ Pancafit				19,30 ^^ Funzionale	19,00 Hip hop Kids			19,00 ^^ TBW		19,30 ^^ TBW	19,30 Hip hop	

POSTURALE E BENESSERE	BASSO	Difficoltà ^ POCA ^^ MEDIA ^^ DIFFICILE
DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE	Impegnativo	
PRESTAZIONE E AGONISMO	ELEVATO	

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 , 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