

ORARIO SETTIMANALE dal 18 SETTEMBRE 2023

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
		9,00 ^ Pancafit						9,00 ^ Pancafit					9,00 ^^ Yoga	
9,30 ^ Soft Gym		10,00 ^ Pancafit	9,30 ^^ Pilates	10,00 ^^ Schiena lib		09,30 ^^ Zumba Gold				9,30 ^ Pancafit			10,00 ^^ Schiena lib	
10,30 ^^ Step&tone		11,00 ^ Pancafit	10,30 ^^ ZUMBA			10,30 ^^ Step&tone			10,30 ^ Soft Gym	10,30 ^ Pancafit			11,00 ^^ ZUMBA	
								12,30 ^ Pancafit						
13,00 ^^ TBW			13,00 ^^ Schiena lib			13,00 ^^ Body circuit			13,00 ^^ Funzionale			13,00 ^^ TBW		
16,00 ZUMBA						16,30 Fitpilates				17,00 ^^ TBW				
17,00 ^^ Schiena lib			17,00 ^^ TBW											
								18,00 TBW	18,30 Zumba step			18,30 Pilates	18,30 ^^ Schiena lib	
18,30 Pilates	19,00 STRONG	18,30 ^ Pancafit	19,00 ^^ Zumba	18,30 ^^ Schiena lib		18,30 Total body ball		17,30 ^ Pancafit	19,30 Body circuit	18,30 ^ Pancafit		19,30 Funzionale		
19,30 TBW		19,30 ^^ Yoga	20,00 Funzionale			19,30 Pilates	20,00 ^^ Body Balance			20,00 ^^ Yoga				

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

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