

# ORARIO SETTIMANALE DAL 19 LUGLIO 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	10,00 ^ Schiena L			10,30 ^^ TBW					10,10 ^ Pancafit	10,00 ^ Schiena L		
10,30 ^^ TBW			11,00 ^^ ZUMBA									11,00 ^^ ZUMBA		
						13,00 ^^ TBW						13,00 ^^ TBW		
16,30 ^^ ZUMBA			17,00 ^^ TBW			16,30 ^ Fitpilates	16,00 Hip hop 1				17,00 ^^ TBW			17,00 Hip hop
17,30 Danxa	17,00 ^ Schiena L						17,00 Hip hop Kids			17,30 Danxa				
18,30 ^^ Fitpilates			18,30 ^ Schiena L			18,30 ^^ TBW			18,30 ^ Schiena L	18,00 ^^ ZUMBA		18,30 ^^ Fitpilates	18,15 Hip hop	
19,30 ^^ TBW				19,00 ^^ Zumba		19,30 ^^ Funzionale				19,00 ^^ TBW		19,30 ^^ TBW	19,30 Hip hop	

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

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