


ORARIO SETTIMANALE CORSI IN VIGORE DAL 19 OTTOBRE 2020

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
		8,30 ^ Pancafit		9,30 ^^ Yoga						9,30 ^^ Yoga	9,20 ^ Pancafit			
9,30 ^^ SOFTGYM		9,20 ^ Pancafit	10,00 ^ Schiena L		10,00 ^ Posturale	9,30 ^^ Zumba Gold	10,00 ^^ Fitpilates		10,00 ^^ TBW		10,10 ^ Pancafit	10,00 ^ Schiena L	10,00 ^^ Fitpilates	10,00 ^ Posturale
10,30 ^^ TBW		10,10 ^ Pancafit	11,00 ^^ ZUMBA			10,30 ^^ Strong			11,00 ^^ SOFTGYM		11,00 ^ Pancafit	11,00 ^^ ZUMBA		
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
				13,00 ^ Schiena L		13,00 ^^ TBW		12,30 ^ Pancafit	13,00 ^^ Strong			13,00 ^^ TBW		
			14,15 ^^ TBW			14,15 ^^ Reejam		13,30 ^ Pancafit				14,15 ^^ ZUMBA		
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
16,30 ^^ ZUMBA			16,30 Ginn Art	17,00 ^^ TBW		16,30 ^^ Fitpilates	16,00 Hip hop 1		17,00 ^^ TBW			16,30 Ginn Art	17,00 Hip hop	17,00 ^ Pancafit
	17,00 ^ Schiena L	17,30 DANZA	17,30 Ginn art			17,30 ^^ TBW	17,00 Hip hop Kids				17,30 DANZA	17,30 Ginn art		
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
18,00 ^^ Fitpilates	18,30 ^^ ZUMBA		18,30 ^ Schiena L	19,00 ^^ ZUMBA	18,00 ^ Pancafit	18,30 ^^ TBW			18,00 ^^ ZUMBA	18,30 ^ Schiena L	19,00 ^^ Strong	18,30 ^ Fitpilates	18,15 Hip hop	18,00 ^ Pancafit
19,00 ^^ TBW	19,30 ^^ TBW		19,30 ^^ TBW	20,15 ^^ Yoga	18,50 ^ Pancafit	19,30 ^^ Funzionale	20,00 ^ Schiena L		19,30 ^^ TBW			19,30 ^^ TBW	19,30 Hip hop	

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

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