

ORARIO SETTIMANALE DAL 20 GIUGNO 2022

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 ^^ Yoga	9,20 ^ Pancafit			
10,30 ^^ TBW		10,10 ^ Pancafit	10,00 ^ Schiena L			10,30 ^^ TBW		10,00 ^ Pancafit	10,00 ^^ TBW		10,10 ^ Pancafit			
			11,00 ^^^ ZUMBA											10,00 ^ Schiena L
														11,00 ^^^ ZUMBA
13,00 ^^ TBW		13,00 ^ Pancafit				13,00 ^^ TBW		12,30 ^ Pancafit				13,00 ^^ TBW		
17,00 ^ Schiena L	16,30 ^^^ ZUMBA		17,00 ^^ TBW			16,30 ^ Fitpilates	17,00 Hip hop		17,30 Danxa	17,00 ^^ TBW			17,00 Hip hop	17,00 ^ Pancafit
		17,30 Danxa												
18,00 ^^ Fitpilates		18,00 ^ Pancafit	18,30 ^ Schiena L	19,00 ^^^ Zumba		18,00 Hip hop				18,00 ^^^ ZUMBA		18,30 ^^ Fitpilates	18,15 Hip hop	
19,00 ^^ TBW		19,00 ^ Pancafit	19,30 ^^ TBW			18,30 ^^^ TBW	19,00 Hip hop			19,00 ^^ TBW		19,30 ^^ TBW	19,30 Hip hop	
				20,30 ^^ Yoga		19,30 ^^ Funzionale				20,15 ^^ Yoga				

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