

ORARIO SETTIMANALE DAL 25 OTTOBRE 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	9,30 ^^ Yoga		9,30 ^ Z Gold		10,00 ^ Pancafit	10,00 ^^ TBW	9,30 ^^ Yoga	9,20 ^ Pancafit	10,00 ^ Schiena L	10,00 ^ Fitpilates	
10,30 ^^ TBW		10,10 ^ Pancafit	11,00 ^^^ ZUMBA			10,30 ^^ TBW				11,10 ^ Soft Gym		11,00 ^^^ ZUMBA		
13,00 ^^ TBW		13,00 ^ Pancafit	13,00 ^^ STRONG			13,00 ^^ TBW		12,30 ^ Pancafit				13,00 ^^ TBW		
16,30 ^^^ ZUMBA	17,00 ^ Schiena L	17,30 Danxa	17,00 ^^ TBW			16,30 ^ Fitpilates	17,00 Hip hop		17,30 Danxa	17,00 ^^ TBW		17,00 Hip hop	17,00 ^ Pancafit	
18,00 ^^ Fitpilates		19,00 ^ Pancafit	18,30 ^ Schiena L	18,00 ^ Pancafit		18,00 Hip hop		18,30 ^^^ TBW	19,00 Hip hop	18,30 ^ Schiena L	18,00 ^^^ ZUMBA	18,30 ^^ Fitpilates	18,15 Hip hop	
19,00 ^^ TBW	19,30 ^^ STRONG		19,30 ^^ TBW	19,00 ^^^ Zumba		19,30 ^^ Funzionale					19,00 ^^ TBW	19,30 ^^ TBW	19,30 Hip hop	
				20,30 ^^ Yoga						20,30 ^^ Yoga				

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

Difficoltà

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