

# ORARIO SETTIMANALE DAL 28 MARZO 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	10,00 ^ Schiena L	9,30 ^^ Yoga	10,00 ^ Schiena L	9,30 ^ Z Gold		10,00 ^ Pancafit	10,00 ^^ TBW	9,30 ^^ Yoga	9,20 ^ Pancafit	10,00 ^ Schiena L	10,00 ^ Fitpilates	10,00 ^ Schiena L
10,30 ^^ TBW		10,10 ^ Pancafit	11,00 ^^^ ZUMBA			10,30 ^^ TBW					10,10 ^ Pancafit	11,00 ^^^ ZUMBA		
									11,10 ^ Soft Gym					
13,00 ^^ TBW		13,00 ^ Pancafit				13,00 ^^ TBW		12,30 ^ Pancafit				13,00 ^^ TBW		
								13,30 ^ Pancafit						
17,00 ^ Schiena L	16,30 ^^^ ZUMBA	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		18,00 ^ Pancafit	18,30 ^ Schiena L	19,00 ^^^ Zumba	18,00 ^ Pancafit	18,00 Hip hop			18,30 ^ Schiena L	18,00 ^^^ ZUMBA		18,30 ^^ Fitpilates	18,15 Hip hop	18,00 ^ Pancafit
19,00 ^^ TBW	19,30 ^^ Cardio funct.	19,00 ^ Pancafit	19,30 ^^ TBW	20,30 ^^ Yoga		18,30 ^^^ TBW	19,00 Hip hop		19,00 ^^ TBW	19,00 ^^ TBW		19,30 ^^ TBW	19,30 Hip hop	
						19,30 ^^ Funzionale			20,15 ^^ Yoga					

POSTURALE E BENESSERE	BASSO	Difficoltà	Corso 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