

ORARIO SETTIMANALE DAL 4 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					10,10 ^ Pancafit		11,00 ^^^ ZUMBA	
13,00 ^^ TBW		13,00 ^ Pancafit	13,00 ^^ STRONG			13,00 ^^ TBW		13,30 ^ 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	19,00 ^^^ Zumba	18,00 ^ Pancafit	18,00 Hip hop	19,00 Hip hop		18,30 ^ Schiena L	18,00 ^^^ ZUMBA	19,00 ^^ TBW	18,30 ^^ Fitpilates	18,15 Hip hop	19,30 Hip hop
19,00 ^^ TBW				20,30 ^^ Yoga		18,30 ^^^ TBW	19,30 ^^ Funzionale			20,30 ^^ Yoga		19,30 ^^ TBW		

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