

ORARIO SETTIMANALE DAL 6 DICEMBRE 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		9,30 ^^ Yoga		9,30 ^ Z Gold		10,00 ^ Pancafit		9,30 ^^ Yoga	9,20 ^ Pancafit		10,00 ^ Schiena L	10,00 ^ Fitpilates
10,30 ^^ TBW		10,10 ^ Pancafit	10,00 ^ Schiena L			10,30 ^^ TBW			10,00 ^^ TBW		10,10 ^ Pancafit	10,00 ^ Schiena L	10,00 ^ Fitpilates	
			11,00 ^^ ZUMBA						11,10 ^ Soft Gym			11,00 ^^ ZUMBA		
13,00 ^^ TBW		13,00 ^ Pancafit	13,00 ^^ Cardio funct.			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		19,00 ^ 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	
19,00 ^^ TBW	19,30 ^^ Cardio funct.		19,30 ^^ TBW	20,15 ^^ Yoga		18,30 ^^ TBW	19,00 Hip hop		19,00 ^^ TBW	20,15 ^^ Yoga		19,30 ^^ TBW	19,30 Hip hop	
						19,30 ^^ Funzionale								

POSTURALE E BENESSERE
DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE
PRESTAZIONE E AGONISMO

BASSO
Impegnativo
ELEVATO

Difficoltà
^ POCA
^^ 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 SOSPESTI



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