

ORARIO SETTIMANALE DAL 6 FEBBRAIO 2023



LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	DOMENICA
Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2		
	9,00 ^		9,10 ^^		9,00 ^		9,30		9,00 ^^		
9,30 ^	Pancafit	9,30 ^^	Schiene lib	9,30 ^^	Pancafit		Pancafit		Yoga		
Soft Gym	10,00 ^	Pilates	10,10 ^^	Zumba gold	10,00 ^				10,00 ^^		
10,30 ^^	Pancafit	10,30 ^^	Schiene lib	10,30 ^^	Pancafit	10,30 ^	10,30		Schiene lib		
Step&tone		Zumba	11,10 ^^	Step&tone		Soft Gym	Pancafit	11,00 ^^		11,00	11,00
			Yoga					Zumba		SECONDO CALENDARIO WEEK END	SECONDO CALENDARIO WEEK END
Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2		
					12,30 ^						
13,00 ^^			13,00 ^^	13,00 ^^	Pancafit	13,00 ^^		13,00 ^^			
Total Body			Schiene lib	Body circuit		Body Balance		Total Body			
Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2		
16,30 ^^		17,00 ^^	17,00 ^^	16,30 ^^		17,00 ^^					
ZUMBA		TBW	Schiene lib	Pilates		TBW					
Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2	Sala F1	Sala F2		
	17,30 ^				17,30 ^						
18,00 ^^	Pancafit			18,00 ^^	Pancafit	18,00 ^^		18,00 ^^			
Pilates	18,30 ^		18,30 ^^	Total ball	18,30 ^^	Zumba Step		Pilates	18,30 ^^		
19,00 ^^	Pancafit	19,00 ^^	Schiene lib	19,00 ^^	TBW	19,00 ^^	19,00 ^	19,00 ^	Schiene lib		
TBW	19,30 ^^	Zumba		Pilates	19,30 ^^	Body circuit	Pancafit	Funzionale			
	Strong	20,00 ^^		20,00 ^	Pilates		20,00 ^^				
	19,30 ^^	Body Balance		Funzionale			Yoga				
	Yoga F3										



POSTURALE E BENESSERE
DIMAGRIMENTO E TONO
PRESTAZIONE E AGONISMO

intensità
BASSA
MEDIA
ELEVATA

difficoltà
^ FACILE
^^ MEDIA
^^^ DIFFICILE

NB	I CORSI SI ATTIVANO CON UN MINIMO DI N° 6 PARTECIPANTI
NB	I CORSI CON MEDIA MENSILE INFERIORE A N° 10 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