

Jumplascia a noi il piacere di prenderci cura di te

CALENDARIO 2017-2018(DAL 1 OTTOBRE AL 30 MAGGIO)

	LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOM.
09:25	FUNCTIONAL TRAINING TOTAL BODY (SALA A)	PILATES (SALA A)	GROUP TREKKING (SALA A)	BODY PUMP (SALA C)	GROUP CYCLING (SALA C)		
09:25	CIRCUIT FUSION (SALA B)	CIRCUIT FUSION (SALA B)	CIRCUIT FUSION (SALA B)	CIRCUIT FUSION (SALA B)	CIRCUIT FUSION (SALA B)		
11:25						GROUP TREKKING (SALA A)	G.TREKK G.CYCLING
12:25						GROUP C. (SALA C)	
12:25						FUNCTIONAL TRAINING TOTAL BODY	
13:25	GROUP CYCLING (SALA C)	FUNCTIONAL TRAINING GAMBE-GLUTEI- PETTO-TRICIPITE (SALA A)	GROUP CYCLING (SALA C)	GROUP CYCLING (SALA C) FUNCTIONAL TRAINING DORSO SPALLE BICIPITE ADDOME (SALA A)	PILATES (SALA A)		
13:25					F.T. IN CIRCUIT FUSION (SALA B)		
17:30	CIRCUIT FUSION (SALA B)	CIRCUIT FUSION (SALA B)	CIRCUIT FUSION (SALA B)	CIRCUIT FUSION (SALA B)			
17:30	TOTAL BODY IN T.R.X. (SALA A)	PILATES (SALA A)	POSTURALE (SALA A)	PILATES(SALA A)			
18:00					POSTURALE(A) LUIGINA		
18:00					CIRCUIT FUSION (SALA B)		
18:30		POSTURALE (SALA A)					
19:00					F.T.IN CIRCUIT FUSION (SALA B)		
19:10							
18:30	FULLBODY FAT BURNING WORKOUT (SALA A)	CIRCUIT FUSION (SALA A)	SPECIALE GAMBE ADDOME GLUTEI (SALA A)	GROUP TREKKING (SALA A)			
18:30	CIRCUIT FUSION (SALA B)		CIRCUIT FUSION (SALA B)	CIRCUIT FUSION (SALA B)			
19:30	FUNCTIONAL TRAINING TOTAL BODY (SALA A)	PERFECT TRAINING (SALA A)	GROUP CYCLING (SALA C)	PERFECT TRAINING (SALA A)			
19:45	CIRCUIT FUSION (SALA B)	CIRCUIT FUSION (SALA B)	CIRCUIT FUSION (SALA B)	CIRCUIT FUSION (SALA B)			
20:00	GROUP CYCLING (SALA C)		GROUP CYCLING (SALA C)				
20:30	FUNCTIONAL TRAINING GAMBE-GLUTEI- PETTO-TRICIPITE (SALA A)		PILATES (SALA A)	FUNCTIONAL TRAINING DORSO SPALLE BICIPITE ADDOME (SALA A)			

Lo svolgimento dei corsi ha luogo con un minimo di 5 persone

La direzione si riserva di modificare la programmazione dei corsi, la riduzione delle ore dedicate a ciascuna disciplina e relativo corso in qualsiasi periodo dell'anno

E' obbligo calzare scarpe da ginnastica pulite da utilizzare solo in palestra

E' vietato l'uso dei cellulari durante lo svolgimento delle lezioni

E' VIETATO ENTRARE NELLE SALE CORSI A DISCIPLINA INIZIATA; STRETCHING OBBLIGATORIO

ORARI: Lunedì'-Giovedì' 08:30-21:45-Venerdì':08:30-21:00 Sabato: 09:00-16:00(fino al 30 GIUGNO) Domenica:10:00-13:00(OTTOBRE-MAGGIO)