

# Jump .....lascia a noi il piacere di prenderci cura di te

## Sala A

CALENDARIO OTTOBRE 2018 - 30 GIUGNO 2019

	LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOM.
08:30		TOTAL BODY IN T.R.X. (SOLO INGRESSI)		TOTAL BODY IN T.R.X. (SOLO INGRESSI)			
09:25	FUNCTIONAL TRAINING TOTAL BODY	PILATES	GROUP TREKKING	BODY PUMP	POSTURAL-YOGA	POSTURAL PILATES	
11:25						G.TREKKING	
13:25		FUNCTIONAL TRAINING GAMBE-GLUTEI- PETTO-TRICIPITE		FUNCTIONAL TRAINING DORSO SPALLE BICIPITE ADDOME	PILATES (SALA A)		
17:30			POSTURALE				
18:00	PILATES NETWORK	POSTURALE		GROUP TREKKING	POSTURALE		
18:30			SPECIALE GAMBE ADDOME GLUTEI				
19:00	GROUP TREKKING	PERFECT TRAINING		CORE AND MOBILITY			
19:30			FUNCTIONAL TRAINING TOTAL BODY				
20:00	F.TRAINING GAMBE-GLUTEI- PETTO-TRICIPITE	POSTURAL YOGA		FUNCTIONAL TRAINING DORSO SPALLE BICIPITE ADDOME			
20:30			PILATES PICCOLI ATTREZZI				

## Sala B

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOM.
09:30	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION		
12:30						F.T. IN CIRCUIT	
13:25					F.T. IN CIRCUIT		
17:30	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION			
18:00					CIRCUIT FUSION		
18:30	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION			
19:00					F.T. IN CIRCUIT		
19:45	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION			

## Sala C

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
11:00							G.CYCLING
13:25	GROUP CYCLING		GROUP CYCLING				
19:00			GROUP CYCLING				

lo svolgimento dei corsi ha luogo con un minimo di 4 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)