

# 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. |
|-------|---|--|---|---|-------------------------|-------------------------|------|
| 09:25 | <b>FUNCTIONAL TRAINING<br/>TOTAL BODY</b>           | <b>PILATES</b>   | <b>GROUP TREKKING</b>                     | <b>BODY PUMP</b>  | <b>POSTURAL-YOGA</b>    |                         |      |
| 10:00 |   |  |   |   |                         | <b>POSTURAL PILATES</b> |      |
| 11:25 |   |  |   |   |                         | <b>G.TREKKING</b>       |      |
| 13:25 |   | <b>FUNCTIONAL TRAINING<br/>GAMBE-GLUTEI- PETTO-TRICIPITE</b> |   | <b>FUNCTIONAL TRAINING<br/>DORSO SPALLE BICIPITE ADDOME</b> | <b>PILATES (SALA A)</b> |                         |      |
| 17:30 |   |  | <b>POSTURALE</b>                          |   |                         |                         |      |
| 18:00 | <b>PILATES NETWORK</b>                              | <b>POSTURALE</b>   |   | <b>GROUP TREKKING</b>                                       | <b>POSTURALE</b>        |                         |      |
| 18:30 |   |  | <b>SPECIALE GAMBE ADDOME<br/>GLUTEI</b>   |   |                         |                         |      |
| 19:00 | <b>GROUP TREKKING</b>                               | <b>PERFECT TRAINING</b>                                      |   | <b>CORE AND MOBILITY</b>                                    |                         |                         |      |
| 19:30 |   |  | <b>FUNCTIONAL TRAINING<br/>TOTAL BODY</b> |   |                         |                         |      |
| 20:10 | <b>F.TRAINING<br/>GAMBE-GLUTEI- PETTO-TRICIPITE</b> | <b>POWER YOGA</b>  |   | <b>FUNCTIONAL TRAINING<br/>DORSO SPALLE BICIPITE ADDOME</b> |                         |                         |      |
| 20:30 |   |  | <b>PILATES<br/>PICCOLI ATTREZZI</b>       |   |                         |                         |      |

## Sala B

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

## Sala C

|       | LUNEDI               | MARTEDI | MERCOLEDI'           | GIOVEDI' | VENERDI' | SABATO |                  |
|-------|----------------------|---------|----------------------|----------|----------|--------|------------------|
| 11:00 |                      |         |                      |          |          |        | <b>G.CYCLING</b> |
| 13:25 | <b>GROUP CYCLING</b> |         | <b>GROUP CYCLING</b> |          |          |        |                  |
| 19:00 |                      |         | <b>GROUP CYCLING</b> |          |          |        |                  |

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)