

Sala A

anno 2021-2022

	LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOM.
09:00	PILATES VIVIANA				POSTURALE VIVIANA		
09:25		FUNCTIONAL TRAINING GAMBE-GLUTEI- PETTO-TRICIPITE	GROUP TREKKING	FUNCTIONAL TRAINING DORSO SPALLE BICIPITE ADDOME			
11:00						GROUP TREKKING	G.CYCLING
13:25	GROUP CYCLING	FUNCTIONAL TRAINING GAMBE-GLUTEI- PETTO-TRICIPITE	GROUP CYCLING	FUNCTIONAL TRAINING DORSO SPALLE BICIPITE ADDOME	PILATES		
17:45		POSTURALE		PILATES			
18:00	PILATES		GROUP TREKKING		GROUP TREKKING		
19:00	PERFECT TRAINING	GROUP CYCLING	FUNCTIONAL TRAINING TOTAL BODY	GROUP CYCLING			
19:30					POWER YOGA		
20:00			PILATES PICCOLI ATTREZZI				
20:15	FUNCTIONAL TRAINING GAMBE-GLUTEI- PETTO-TRICIPITE	POWER YOGA		FUNCTIONAL TRAINING DORSO SPALLE BICIPITE ADDOME			

Sala B

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SAB.	DOM.
09:30	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION		
12:30						F.T.IN CIRCUIT	
13:25					FUNCTIONAL T. IN CIRCUIT		
1730	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION			
18:30	CIRCUIT FUSION GIULIANA						
19:00		CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	FUNCTIONAL T. IN CIRCUIT		
20:00	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION			

lo svolgimento dei corsi ha luogo on un minimo di 3 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' obbligo uso dell'asciugamano da stendere sulle panche, sui tappetini sugli attrezzi o dove ci si appoggia dsurante l'allenamento

E' vietato l'uso dei cellulari durante lo svolgimento delle lezioni E' VIETATO ENTRARE NELLE SALE CORSI A DISCIPLINA INIZIATA;

STRETHING OBBLIGATORIO

ORARI: Lunedì'-Giovedì' 07:30-21:45-Venerdì':08:30-21:00 Sabato: 09:00-16:00 (fino al 30 GIUGNO) Domenica:10:00-13:00 (OTTOBRE-MAGGIO)