

CORSI FITNESS STAGIONE 2019/2020

Inizio corsi 16 settembre 2019

CORSI ACQUAFITNESS STAGIONE 2019/2020

Inizio corsi 16 settembre 2019

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.30-10.15	POSTURAL PILATES	POSTURAL PILATES	POSTURAL PILATES	PILATES CORE	
10.15-11.00	FUNCTIONAL TONE	FUNCTIONAL TONE	FUNCTIONAL TABATA	TOTAL BODY WORKOUT	
10.20-11.05	BRUCIAGRASSI	WALKING & FIT	BODY SCULPT	WALKING & FIT	
11.10-11.55	PILATES ROLL	ABDOMINAL 360°	PILATES ROLL	WALKING & FIT	
12.00-12.45	WALKING & FIT	WALK E TONE	BRUCIAGRASSI	WALKING & FIT	
12.45-13.15	PILATES TRAINING	PILATES TRAINING	PILATES CORE	FUNCTIONAL TONE	
12.45-13.30	BODY SCULPT	TOTAL BODY WORKOUT	FIT GAG	WALKING & FIT	
13.15-14.00	BOXE MOOVE	CARDIO TONE	BOXE MOOVE	WALKING & FIT	
17.00-17.30	SUPERJUMP	CARDIO TONE	SPINNING	WALKING & FIT	
17.00-17.45					
17.35-18.20					
17.50-18.20					
18.25-19.10					
19.15-20.00					
20.05-20.50					
21.00-22.00					

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.15-10.00	TONE & TREAD	TONE & TREAD	TONE & TREAD	TONE & TREAD	
10.15-11.00	ACQUAGYM MAT	ACQUAGYM MAT	ACQUAGYM MAT	ACQUAGYM MAT	
11.00-11.45	GESTANTI	ACQUATICITA' ADULTI	GESTANTI		
11.30-12.30	TONE & TREAD	TONE & TREAD	TONE & TREAD	TONE & TREAD	
12.45-13.15					
13.00-13.45	TONE & TREAD	EXTREME BIKE	EXTREME BIKE	EXTREME BIKE	
13.15-14.00	ACQUA BODY STRONG	ACQUA BODY STRONG	ACQUA BODY STRONG	ACQUA BODY STRONG	
14.00-15.00	EXTREME BIKE	EXTREME BIKE	EXTREME BIKE	EXTREME BIKE	
19.15-20.00	TONE & TREAD	TONE & TREAD	TONE & TREAD	TONE & TREAD	
19.15-20.00	EXTREME BIKE	EXTREME BIKE	EXTREME BIKE	EXTREME BIKE	
20.15-21.00	TONE & TREAD	EXTREME BIKE	EXTREME BIKE	EXTREME BIKE	

N.B Per tutti i corsi è obbligatoria la prenotazione . La cancellazione della prenotazione deve essere effettuata entro 6 ore prima della lezione. La Direzione non garantisce la prenotazione su corsi a numero chiuso con o senza attrezzi. Inoltre si riserva di modificare il planning dei corsi in qualsiasi momento, fornendo preventiva comunicazione e di sospendere il corso che non raggiunge il numero minimo di 4 prenotazioni. Il centro osserva le chiusure riportate nel calendario esposto presso la segreteria. Termine corsi 19 luglio 2020.