



Lunedì	Total Body 9.00	* Circuit 9.50		* Circuit 19.00	* Bike 19.45	
	Raffaella	Raffaella		Francesca	Francesca	
Martedì			* Bike 13.15	Total Body 19.00	* Tread 19.45	
			Sara	Marcella	Marcella	
Mercoledì	Soft 10.00				* Bike 19.30	
	Valentina				Sara	
Giovedì	Total Body 9.00	* Tread 9.50		* Tread 19.00	* Circuit 19.45	
	Raffaella	Raffaella		Francesca	Francesca	
Venerdì	Soft 10.00		*Tonic 13.15	* Circuit 18.15	* Bike 19.00	* Bike 19.45
	Valentina		Sara	Sara	Vincenzo	Vincenzo
Sabato		Tonic 11.15	* Tread 12.00	Total Body 18.15		
		Melissa	Melissa	Vincenzo		

Bike e Circuit:
obbligo calze
(consigliate
anche per
Tread)

*CORSI EXTRA

Lunedì	Nuoto Adattato 8.30			Pilates 18.45	PFA 20.00
	Ombretta			Paola	Elisa
Martedì		Terra-Acqua 9.00	Circuit Bosu 10.00		
		Elisa	Valeria		
Mercoledì				Pilates 18.45	
				Paola	
Giovedì	Nuoto Adattato 8.30		Brucia Grassi 10.00		PFA 20.00
	Ombretta		Valeria		Elisa

*Obbligatoria
la
prenotazione

NEW
IN PALESTRA



Per **prenotare** il corso chiedere in reception o telefonare al numero **0383/41051**



Orari nuoto libero dall'10 Settembre 2018		
LUNEDÌ	07.00 - 15.00	18.15 - 21.30
MARTEDÌ	9.00 - 22.30	
MERCOLEDÌ	07.00 - 15.00	18.15 - 21.00
GIOVEDÌ	07.00 - 15.00	18.15 - 21.30
VENERDÌ	7.00 - 16.45	19.00 - 22.30
SABATO	8.00 - 20.00	
DOMENICA	8.00 - 13.00	

La Direzione si riserva il diritto di modificare o sospendere i corsi, fornendo preventiva comunicazione con affissione nel centro con un numero D'ISCRITTI uguale o inferiore a DUE. **Accertarsi alla reception che i corsi in brochure siano attivi**