



PLANNING CORSI FITNESS



Valido dal 11 Settembre al 22 Dicembre 2017

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	DOMENICA	
PANCAFIT* JARI 9.00-9.45	TOTAL BODY SARA 9.30-10.15	BACK SCHOOL STEFANIA 9.15-10.00	WALKING* CHIARA 9.00-9.45	GINNASTICA POSTURALE VALENTINA 9.00-9.45	WALKING* AGATA 9.00-9.45	PANCAFIT* JARI 9.00-9.45	PILATES VALENTINA 9.00-9.45	FISIO DYNAMIC FEDERICO 9.00-9.45	WALKING* CHIARA 9.00-9.45	CORSO FITNESS TURNAZIONE 9.30-10.00	CORSO FITNESS TURNAZIONE 9.30-10.00	
PANCAFIT* JARI 10.00-10.45		GINNASTICA ANTALGICA* SARA 10.45-11.30	PANCAFIT* STEFANIA 10.15-11.00	GAG CHIARA 10.00-10.45	PANCAFIT* VALENTINA 10.00-10.45		PANCAFIT* JARI 10.00-10.45	TOTAL BODY VALENTINA 9.45-10.30	PANCAFIT* MARCELO 10.00-10.45	GINNASTICA ANTALGICA* FEDERICO 10.00-10.45	CORSO FITNESS TURNAZIONE 10.00-10.45	CORSO FITNESS TURNAZIONE 10.00-10.45
SPECIAL BODY AGATA 11.15-12.00		GINNASTICA ANTALGICA* SARA 11.30-12.15	ATHLETIC WALKING* AGATA 11.15-12.00		PANCAFIT* VALENTINA 11.00-11.45	WALKING* STEFANIA 11.00-11.45	PANCAFIT* JARI 11.00-11.45	HATHA YOGA ELISABETTA 10.45-11.45	GINNASTICA POSTURALE MARCELO 11.00-11.45	WALKING* CHIARA 11.00-11.45	CORSO FITNESS TURNAZIONE 11.00-11.45	CORSO FITNESS TURNAZIONE 11.00-11.45
FUNCTIONAL STEFANIA 12.45-13.30		CIRCUIT TRAINING JARI 13.00-13.30		PILATES BARBARA 12.45-13.30	WALKING* STEFANIA 12.45-13.30	POWER PUMP* SARA 13.00-13.45	WALKING* AGATA 12.45-13.30	PANCAFIT* JARI 12.45-13.30		PANCAFIT* TURNAZIONE 14.00-14.45		
PANCAFIT* JARI 17.00-17.45	WALKING* STEFANIA 17.00-17.45	POWER PUMP* SARA 18.00-18.45	PILATES STEFANIA 17.15-18.00			FIT-BOXE CHIARA 17.45-18.30		PANCAFIT* STEFANIA 17.30-18.15	ONE-KOR NRG CHIARA 17.00-17.45	PANCAFIT* TURNAZIONE 15.00-15.45		
BOXE UP RAFFAELLA 18.00-18.45	WALKING* SARA 18.00-18.45	ONE-KOR NRG SARA 18.45-19.30	WALKING* STEFANIA 18.15-19.00	ATHLETIC WALKING* SARA 17.45-18.30	GINNASTICA POSTURALE VALENTINA 17.45-18.30	TOTAL BODY LUISA 18.30-19.15		ZUMBA MILENA 18.30-19.15	WALKING* CHIARA 18.00-18.45	TAI CHI CLAUDIO 16.00-17.00		
GAG RAFFAELLA 18.45-19.30	WALKING* SARA 18.45-19.30	PANCAFIT* MARCELO 19.45-20.30	WALKING* STEFANIA 19.00-19.45	ATHLETIC WALKING* SARA 18.30-19.15	FUNCTIONAL VALENTINA 18.45-19.30	FITBALL STRETCH LUISA 19.15-20.00	WALKING* CHIARA 19.00-19.45	COUNTRY FITNESS MILENA 19.15-20.00	WALKING* CHIARA 18.45-19.30			
SUPER JUMP TOTAL BODY* SARA 19.45-20.30	PUGILATO THAI BOXE VINCENZO 19.30-21.00	PANCAFIT* MARCELO 20.30-21.15	PILATES STEFANIA 20.00-20.45	SUPER JUMP TOTAL BODY* SARA 19.30-20.15	PUGILATO THAI BOXE VINCENZO 19.30-21.00	PANCAFIT* MARCELO 20.15-21.00	WALKING* CHIARA 20.00-20.45	TOTAL BODY MILENA 20.00-20.45	PUGILATO THAI BOXE VINCENZO 19.30-21.00			
HATHA YOGA ELISABETTA 20.45-21.45			DIFESA PERSONALE ANDREA 21.00-21.45	POWER PUMP* SARA 20.15-21.00		PANCAFIT* MARCELO 21.00-21.45	TAI CHI CLAUDIO 21.00-22.00					

* CORSO CON PRENOTAZIONE

NOVITÀ 2017/2018

Il corso di **PANCAFIT** è prenotabile una sola volta a settimana, mentre il corso di **SUPERJUMP** fino a due volte a settimana.

Per partecipare al corso di **PUGILATO** e **THAI BOXE** è necessario sottoscrivere un abbonamento speciale, previo colloquio con l'istruttore.

Si prega di avvisare in caso di assenza alla lezione, attenendosi alle modalità di disdetta dei corsi.

IMPORTANTE

- Per svolgere le attività occorre consegnare il certificato medico entro l'inizio delle lezioni.
- La Direzione si riserva il diritto di modificare il calendario corsi fornendo preventiva comunicazione con affissione nel centro e di sospenderli con un numero uguale o inferiore a 2 partecipanti.
- Per prenotare il corso chiedere in reception o telefonare al numero 0331 606868.
- Si ricorda di portare sempre la propria tessera personale.



PLANNING CORSI FITNESS 2017



REGOLAMENTO PALESTRA

Per motivi di **ordine, igiene e sicurezza** l'uso della sala è subordinato al **rispetto delle seguenti indicazioni:**

- Riporre gli attrezzi utilizzati.
- Rispettare i carichi massimi degli attrezzi di fitness.
- Usare un asciugamano su tutti gli attrezzi e nel caso detergerli dopo l'uso.
- Utilizzare scarpe ginniche pulite esclusivamente da palestra.
- Usare gli attrezzi per il loro scopo originale e progettazione. Per la vostra sicurezza e quella altrui è proibito farne un uso diverso.
- Tenere un comportamento e un volume di voce che non rechi disturbo agli altri fruitori.
- Vestirsi in maniera adeguata.

È assolutamente **vietato fare uso di sostanze dopanti** ai sensi delle norme riconosciute dal codice dell'Agenzia Mondiale di Doping.

Gli istruttori e il personale sono a Vostra disposizione per aiutarvi a rispettare queste poche regole.