



PLANNING CORSI WEEKEND



SABATO MATTINA e POMERIGGIO

14 SET.	21 SET.	28 SET.	05 OTT.	12 OTT.	19 OTT.	26 OTT.	02 NOV.	09 NOV.	16 NOV.	23 NOV.	30 NOV.
ADDOMINALI AGATA 9.30	ADDOMINALI SARA 9.30	ADDOMINALI LISA 9.30	ADDOMINALI SARA 9.30	ADDOMINALI MILENA 9.30	ADDOMINALI SARA 9.30	ADDOMINALI CHIARA 9.30	ADDOMINALI LUISA 9.30	ADDOMINALI STEFANIA 9.30	ADDOMINALI SARA 9.30	ADDOMINALI LUISA 9.30	ADDOMINALI SARA 9.30
WALKING* AGATA 10.00	WALKING* SARA 10.00	TOTAL BODY LISA 10.00	WALKING* SARA 10.00	ZUMBA MILENA 10.00	WALKING* SARA 10.00	WALKING* CHIARA 10.00	PILATES LUISA 10.00	WALKING* STEFANIA 10.00	WALKING* SARA 10.00	TOTAL BODY LUISA 10.00	WALKING* SARA 10.00
SPECIAL BODY AGATA 11.00	STEP SARA 11.00	BODY WORKOUT LISA 11.00	SUPERJUMP* SARA 11.00	CROSS CARDIO MILENA 11.00	SUPERJUMP* SARA 11.00	FIT TUBE CHIARA 11.00	BODY WORKOUT LUISA 11.00	ROLL TONE STEFANIA 11.00	GAG SARA 11.00	FITBALL STRETCHING LUISA 11.00	SUPERJUMP* SARA 11.00
ACQUA CIRCUIT AGATA 12.15	ACQUAJUMP* SARA 12.15	HYDROBIKE * LISA 12.15	ACQUA CIRCUIT SARA 12.15	ACQUAGYM MILENA 12.15	ACQUAGYM SARA 12.15	ACQUA CIRCUIT CHIARA 12.15	ACQUAGYM LUISA 12.15	HYDROBIKE * LISA 12.15	ACQUA CYCLING * SARA 12.15	ACQUAGYM LUISA 12.15	ACQUAJUMP* SARA 12.15
PANCAFIT* ILARIA 14.00	PANCAFIT* VALENTINA 14.00	PANCAFIT* ILARIA 14.00	PANCAFIT* ILARIA 14.00	PANCAFIT* VALENTINA 14.00	PANCAFIT* STEFANIA 14.00	PANCAFIT* ILARIA 14.00	PANCAFIT* ILARIA 14.00	PANCAFIT* STEFANIA 14.00	PANCAFIT* VALENTINA 14.00	PANCAFIT* ILARIA 14.00	PANCAFIT* ILARIA 14.00
PANCAFIT* ILARIA 15.00	PANCAFIT* VALENTINA 15.00	PANCAFIT* ILARIA 15.00	PANCAFIT* ILARIA 15.00	PANCAFIT* VALENTINA 15.00	PANCAFIT* STEFANIA 15.00	PANCAFIT* ILARIA 15.00	PANCAFIT* ILARIA 15.00	PANCAFIT* STEFANIA 15.00	PANCAFIT* VALENTINA 15.00	PANCAFIT* ILARIA 15.00	PANCAFIT* ILARIA 15.00

Corsi soggetti a **variazioni di trimestre in trimestre.**

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 WEEKEND



DOMENICA MATTINA

	15 SET.	22 SET.	29 SET.	06 OTT.	13 OTT.	20 OTT.	27 OTT.	03 NOV.	10 NOV.	17 NOV.	24 NOV.
	ADDOMINALI SARA 9.30	ADDOMINALI RAFFAELLA 9.30	ADDOMINALI AGATA 9.30	ADDOMINALI LUISA 9.30	ADDOMINALI LISA 9.30	ADDOMINALI AGATA 9.30	ADDOMINALI MILENA 9.30	ADDOMINALI LUISA 9.30	ADDOMINALI MILENA 9.30	ADDOMINALI RAFFAELLA 9.30	ADDOMINALI CHIARA 9.30
	TOTAL BODY SARA 10.00	GAG RAFFAELLA 10.00	POWER PUMP* AGATA 10.00	FITBALL STRETCHING LUISA 10.00	GAG LISA 10.00	ATHLETIC WALKING* AGATA 10.00	FIT TUBE MILENA 10.00	FITBALL STRETCHING LUISA 10.00	CROSS CARDIO MILENA 10.00	GAG RAFFAELLA 10.00	GAG CHIARA 10.00
	STEP SARA 11.00	H.I.I.T. RAFFAELLA 11.00	SUPERJUMP* AGATA 11.00	TOTAL BODY LUISA 11.00	TOTAL BODY LISA 11.00	SUPERJUMP* AGATA 11.00	REEJAM MILENA 11.00	TOTAL BODY LUISA 11.00	REEJAM MILENA 11.00	BOXE UP RAFFAELLA 11.00	FIT TUBE CHIARA 11.00

Corsi soggetti a **variazioni di trimestre in trimestre.**

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.**