

PLANNING CORSI FITNESS 2018

CORSI FITNESS E ACQUAFITNESS dal 30 LUGLIO al 2 SETTEMBRE

ORARI
fino al 2 settembre

LUNEDI	Mat Pilates 10.00 - 10.45	MARTEDI	Total Body 18.00 - 18.45	MERCOLEDI		GIOVEDI	Mat Pilates 10.00 - 10.45	VENEDI	
	AcquaGym 10.45 - 11.30						AcquaGym 10.45 - 11.30		
	AcquaGym 18.00 - 18.45						Postural Training 18.00 - 18.45		
	Mat Pilates 18.45 - 19.30						Total Body 18.45 - 19.30		
	Total Body 19.30 - 20.15						AcquaGym 19.30 - 20.15		

SALA ATTREZZI
 lun/ven 9.00 - 21.00
 sab 9.00 - 18.30
 dom 9.30 - 13.00

SPA
 lun/ven 9.00 - 21.00
 sab 9.00 - 18.30
 dom 9.30 - 13.00

CORSI FITNESS E ACQUAFITNESS dal 3 al 9 settembre

ORARI
dal 3 al 9 settembre

LUNEDI	Mat Pilates 10.00 - 10.45	MARTEDI	Total Body 18.00 - 18.45	MERCOLEDI	Total Body 17.45 - 18.30	GIOVEDI	Mat Pilates 10.00 - 10.45	VENEDI	Mat Pilates 18.00 - 18.45
	AcquaGym 10.45 - 11.30						AcquaGym 10.45 - 11.30		
	AcquaGym 18.00 - 18.45						Postural Training 18.00 - 18.45		
	Mat Pilates 18.45 - 19.30						Total Body 18.45 - 19.30		
	Total Body 19.30 - 20.15						AcquaGym 18.45 - 19.30		
							AcquaGym 18.45 - 19.30		
							AcquaGym 19.30 - 20.15		

SALA ATTREZZI
 lun/gio 7.00 - 22.00
 ven 9.00 - 22.00
 sab 9.00 - 18.30
 dom 9.30 - 13.00

SPA
 lun/gio 7.30 - 22.00
 ven 9.00 - 22.00
 sab 9.00 - 18.30
 dom 9.30 - 13.00

CHIUSURA DEL CENTRO
dal 10 al 19 agosto

La Direzione si riserva il diritto di modificare il piano corsi.

Le attività verranno svolte con un minimo di TRE partecipanti.

I corsi a prenotazione si possono prenotare 3 giorni prima via sito web, telefonicamente o presso la reception.

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

wellness - sala 1

attività all'aperto

attività coreografiche - sala 1

acqua bassa / alta

walking indoor - sala 2

tonificazione - sala 1

functional - palestra