



# PLANNING CORSI FITNESS

Valido dal 09 Settembre al 23 Dicembre 2019



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA					
PANCAFIT* CLAUDIO 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* CLAUDIO 9.00-9.45	PILATES VALENTINA 9.00-9.45	BODY HARMONY CLAUDIO 9.00-9.45	WALKING* STEFANIA 9.00-9.45	CORSO FITNESS TURNAZIONE 9.30-10.00	CORSO FITNESS TURNAZIONE 9.30-10.00
PANCAFIT* CLAUDIO 10.00-10.45	GINNASTICA ANTALGICA* SARA 10.45-11.30	PANCAFIT* STEFANIA 10.15-11.00	FIT TUBE CHIARA 10.00-10.45	PANCAFIT* VALENTINA 10.00-10.45	GINNASTICA ANTALGICA* STEFANIA 10.15-11.00	PANCAFIT* CLAUDIO 10.00-10.45	TOTAL BODY VALENTINA 9.45-10.30	PANCAFIT* MARCELO 10.00-10.45	GINNASTICA ANTALGICA* STEFANIA 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 11.15-12.00	PANCAFIT* CLAUDIO 11.00-11.45		GINNASTICA POSTURALE MARCELO 11.00-11.45	WALKING* SARA 11.00-11.45	CORSO FITNESS TURNAZIONE 11.00-11.45	CORSO FITNESS TURNAZIONE 11.00-11.45
FUNCTIONAL STEFANIA 12.45-13.30											
PANCAFIT* CLAUDIO 14.30-15.15		HATHA YOGA ELISABETTA 12.45-13.30		GINNASTICA POSTURALE ILARIA 12.45-13.30	WALKING* STEFANIA 12.45-13.30	POWER PUMP* SARA 13.00-13.45		PANCAFIT* CLAUDIO 12.45-13.30			PANCAFIT* TURNAZIONE 14.00-14.45
PANCAFIT* CLAUDIO 17.00-17.45	WALKING* STEFANIA 17.00-17.45		ROLL TONE STEFANIA 17.15-18.00			SLIDER GAG CHIARA 17.45-18.30		PANCAFIT* STEFANIA 17.30-18.15	ADDOMINALI CHIARA 17.15-17.45		PANCAFIT* TURNAZIONE 15.00-15.45
BOXE UP RAFFAELLA 18.00-18.45	WALKING* SARA 18.00-18.45	POWER PUMP* SARA 18.00-18.45		CROSS CARDIO MILENA 18.00-18.45	FREE UP RAFFAELLA 18.00-18.45	TOTAL BODY LUIISA 18.30-19.15		ZUMBA MILENA 18.30-19.15	WALKING* CHIARA 18.00-18.45		TAI CHI CLAUDIO 16.00-17.00
TOTAL BODY RAFFAELLA 18.45-19.30	WALKING* SARA 18.45-19.30	STEP SARA 18.45-19.30		FIT TUBE MILENA 18.45-19.30	H.I.I.T. RAFFAELLA 18.45-19.30	FITBALL STRETCH LUIISA 19.15-20.00	WALKING* CHIARA 19.00-19.45	CROSS CARDIO MILENA 19.15-20.00			
SUPER JUMP TOTAL BODY* SARA 19.45-20.30	PUGILATO THAI BOXE VINCENZO 19.30-21.00	PANCAFIT* MARCELO 19.45-20.30		REEJAM MILENA 19.30-20.15	PUGILATO THAI BOXE VINCENZO 19.30-21.00	PANCAFIT* ILARIA 20.15-21.00	WALKING* CHIARA 20.00-20.45	STRETCHING MILENA 20.00-20.30	PUGILATO THAI BOXE VINCENZO 19.30-21.00		
HATHA YOGA ELISABETTA 20.45-21.45		PANCAFIT* MARCELO 20.30-21.15		DIFESA PERSONALE FRANCO 20.15-21.15		PANCAFIT* ILARIA 21.00-21.45	TAI CHI CLAUDIO 21.00-22.00				

\* CORSO CON PRENOTAZIONE

NOVITÀ 2019/2020

Il corso di PANCAFIT è prenotabile una sola volta 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.

GORLA MINORE FITNESS VILLAGE • Piazza dello Sport • Gorla Minore (Va) • 0331 606868 • Seguici su

gorla minore  
FITNESS VILLAGE  
BY GestiSport



# PLANNING CORSI ACQUAFITNESS



Valido dal 09 Settembre al 23 Dicembre 2019

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ACQUA GYM AGATA 9.45-10.30	HYDROBIKE* AGATA 9.15-10.00		HYDROBIKE* AGATA 9.45-10.30	ACQUA ANTALGICA VP - MARCELO 9.00-9.45		
HYDROBIKE* AGATA 10.30-11.15	ACQUA CYCLING* AGATA 10.00-11.00	ACQUA GYM AGATA 10.00-10.45	HYDROBIKE* AGATA 10.30-11.15	ACQUA GYM SARA 10.00-10.45		
		HYDROBIKE* AGATA 12.00-12.45	DEEP WATER AGATA 11.15-12.00			
ACQUA X-FIT AGATA 12.45-13.30	ACQUA CIRCUIT CHIARA 12.45-13.30	HYDROBIKE* AGATA 12.45-13.30	ACQUAJUMP* AGATA 12.45-13.30	ACQUA CYCLING* SARA 12.45-13.45	CORSO A.FITNESS TURNAZIONE 12.15-13.00	
		ACQUAJUMP* AGATA 19.00-19.45	HYDROBIKE* AGATA 19.00-19.45	ACQUA CYCLING* CHIARA 19.00-20.00		
HYDROBIKE* LISA 19.30-20.15	FIGHT HYDROBIKE* SARA 19.45-20.30	HYDROBIKE* AGATA 19.45-20.30	ACQUA GYM AGATA 19.45-20.30			
AQUA GYM LISA 20.15-21.00	ACQUA CIRCUIT SARA 20.30-21.15	ACQUA X-FIT AGATA 20.30-21.15	HYDROBIKE* AGATA 20.30-21.15			

## \* CORSO CON PRENOTAZIONE

NOVITA' 2019/2020

Il corso di HYDROBIKE è prenotabile **una sola volta al giorno**.  
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**.

GORLA MINORE FITNESS VILLAGE • Piazza dello Sport • Gorla Minore (Va) • 0331 606868 • Seguici su

gorla minore  
FITNESS VILLAGE  
BY GASTISPORT