



# PLANNING CORSI FITNESS



Valido dal 18 OTTOBRE al 23 DICEMBRE 2021

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	DOMENICA
SALA GRANDE	SALA PICCOLA	SALA GRANDE	SALA PICCOLA	SALA GRANDE	SALA PICCOLA	SALA GRANDE	SALA PICCOLA	SALA GRANDE	SALA PICCOLA		
PANCAFIT CLAUDIO 9.00-9.45	TOTAL BODY LISMER 9.10-9.55	BACK SCHOOL STEFANIA 9.00-9.45		GINNASTICA POSTURALE STEFANIA 9.00-09.45	WALKING AGATA 9.00-9.45	PILATES ELISABETTA 9.00-09.45	TAI CHI CLAUDIO 9.00-10.00	BODY HARMONY CLAUDIO 9.00-9.45	WALKING STEFANIA 9.00-9.45		
PANCAFIT CLAUDIO 9.50-10.35	GAG LISMER 10.00-10.45	GINNASTICA ANTALGICA STEFANIA 9.50-10.35	PANCAFIT MARCELO 10.00-10.45	TOTAL BODY STEFANIA 10.00-10.45	PANCAFIT CLAUDIO 10.00-10.45	SOFT TONE ELISABETTA 10.00-10.45	PANCAFIT CLAUDIO 10.15-11.00	PANCAFIT CLAUDIO 10.15-11.00			
POWER PUMP AGATA 10.50-11.35		CIRCUIT TRAINING STEFANIA 10.40-11.25									
FUNCTIONAL STEFANIA 12.45-13.30					WALKING STEFANIA 12.45-13.30						
PANCAFIT CLAUDIO 17.00-17.45				STRONG FITBALL STEFANIA 17.45-18.30							
FIT BOXE ELISA 18.00-18.45	WALKING SARA 18.00-18.45	POWER PUMP SARA 18.15-19.00		ZUMBA MILENA 18.45-19.30	WALKING STEFANIA 18.45-19.30	GAG LUISA 17.45-18.30		TOTAL BODY SARA 18.00-18.45	PANCAFIT CLAUDIO 17.15-18.00		
INTERVAL TRAINING ELISA 19.00-19.45	WALKING SARA 18.45-19.30	SUPER JUMP TB SARA 19.00-19.45	WALKING STEFANIA 19.00-19.45	CROSS CARDIO MILENA 19.45-20.30		FITBALL STRETCH LUISA 18.45-19.30	WALKING SARA 19.00-19.45	STEP SARA 18.45-19.30			
	PUGILATO KICK BOXING K-1 RULES* VINCENZO 19.30 - 21.00	PILATES STEFANIA 20.00-20.45	PANCAFIT ILARIA 20.00-20.45		PUGILATO KICK BOXING K-1 RULES* VINCENZO 19.30 - 21.00	TAI CHI CLAUDIO 20.00-21.00			PUGILATO KICK BOXING K-1 RULES* VINCENZO 19.30 - 21.00		

TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE (tramite APP WELLTEAM, al num. 0331606868 o in reception)

Il corso di PANCAFIT è prenotabile una sola volta a settimana.

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

\* I corsi di PUGILATO e KICK BOXING - K 1 RULES saranno svolti nel pieno rispetto delle norme vigenti per il contrasto alla diffusione del COVID 19.

#### 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.
- Si ricorda di portare sempre la propria tessera personale.



gorla minore  
FITNESS VILLAGE  
BY GASTISPORT



# PLANNING CORSI ACQUAFITNESS



Valido dal 18 OTTOBRE al 23 DICEMBRE 2021

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
ACQUA GYM AGATA 9.00-9.45	ACQUA ANTALGICA VP - MARCELO 9.00-9.45		HIDROBIKE AGATA 9.45-10.30			
HIDROBIKE AGATA 9.45-10.30		ACQUA GYM AGATA 10.00-10.45	HIDROBIKE AGATA 10.30-11.30	ACQUA GYM STEFANIA 10.15-11.00		
		HIDROBIKE AGATA 11.00-11.45				
	ACQUA CIRCUIT STEFANIA 12.45-13.30		ACQUAJUMP AGATA 12.45-13.30			
HIDROBIKE LISA 19.30-20.15		ACQUAJUMP AGATA 19.15-20.00	HIDROBIKE AGATA 19.15-20.00			
ACQUA GYM LISA 20.30-21.15	ACQUA CYCLING SARA 20.00-21.00	ACQUA X-FIT AGATA 20.15-21.00	ACQUA GYM AGATA 20.15-21.00	ACQUA CIRCUIT SARA 19.45-20.30		

**TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE** (tramite APP WELLTEAM, al num. 0331606868 o in reception)

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**.
- Si ricorda di **portare sempre la propria tessera personale**.



gorla minore  
FITNESS VILLAGE  
BY GESTISPORT