



# PLANNING CORSI FITNESS

Valido dal 07 Settembre al 03 Ottobre 2020



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	STEP & TONE BARBARA 9.00-9.45	GINNASTICA POSTURALE STEFANIA 9.00-9.45	WALKING AGATA 9.00-9.45	PANCAFIT CLAUDIO 9.00-9.45	PILATES ELISABETTA 9.00-9.45	BODY HARMONY CLAUDIO 9.00-9.45	WALKING STEFANIA 9.00-9.45	CORSO FITNESS TURNAZIONE 10.00-10.45	
PANCAFIT CLAUDIO 10.00-10.45	GINNASTICA ANTALGICA SARA 10.30-11.15	PANCAFIT STEFANIA 10.15-11.00	STRETCHING & CORE BARBARA 10.00-10.45	PANCAFIT CLAUDIO 10.00-10.45	GINNASTICA ANTALGICA STEFANIA 10.00-10.45	PANCAFIT CLAUDIO 10.00-10.45	GINNASTICA DOLCE ELISABETTA 10.00-10.45	PANCAFIT MARCELO 10.00-10.45	GINNASTICA ANTALGICA STEFANIA 10.00-10.45	CORSO FITNESS TURNAZIONE 11.00-11.45	
SPECIAL BODY AGATA 11.15-12.00	GINNASTICA ANTALGICA SARA 11.30-12.15			PANCAFIT CLAUDIO 11.00-11.45				GINNASTICA POSTURALE MARCELO 11.00-11.45	WALKING SARA 11.00-11.45		
		HATHA YOGA ELISABETTA 12.45-13.45		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 CLAUDIO 14.30-15.15										PANCAFIT TURNAZIONE 15.00-15.45	
PANCAFIT CLAUDIO 17.00-17.45	WALKING STEFANIA 17.00-17.45		PILATES STEFANIA 17.00-17.45							TAI CHI CLAUDIO 16.00-17.00	
BOXE UP RAFFAELLA 18.00-18.45	WALKING SARA 18.00-18.45	POWER PUMP SARA 17.45-18.30	WALKING STEFANIA 18.00-18.45	CROSS CARDIO MILENA 17.45-18.30	FREE UP RAFFAELLA 17.45-18.30			PANCAFIT CLAUDIO 17.15-18.00	ADDOMINALI CHIARA 17.15-17.45		
H.I.I.T. RAFFAELLA 19.00-19.30	WALKING SARA 19.00-19.45	STEP SARA 18.45-19.30	WALKING STEFANIA 19.00-19.45	TOTAL BODY RAFFAELLA 18.45-19.30	FIT TUBE MILENA 18.45-19.30	TOTAL BODY LUISA 18.00-18.45	GAG CHIARA 18.00-18.45	ZUMBA MILENA 18.30-19.15	WALKING CHIARA 18.00-18.45		
SUPERJUMP TB SARA 19.45-20.30		PANCAFIT MARCELO 19.45-20.30	PILATES STEFANIA 20.00-20.45	REEJAM MILENA 19.45-20.30		FITBALL STRETCH LUISA 19.00-19.45	WALKING CHIARA 19.00-19.45	CROSS CARDIO MILENA 19.30-20.15			
HATHA YOGA ELISABETTA 20.45-21.45	PUGILATO KICK BOXING K-1 RULES* VINCENZO 19.45 - 21.15	PANCAFIT MARCELO 20.45-21.30		DIFESA PERSONALE* FRANCO 20.45-21.45	PUGILATO KICK BOXING K-1 RULES* VINCENZO 19.45 - 21.15	PANCAFIT ILARIA 20.00-20.45	TAI CHI CLAUDIO 20.30-21.30		PUGILATO KICK BOXING K-1 RULES* VINCENZO 19.45 - 21.15		

## TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE

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 e di DIFESA PERSONALE 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.
- Per prenotare il corso chiedere in reception, telefonare al numero 0331 606868 o scaricare l'App WELLTEAM
- Si ricorda di portare sempre la propria tessera personale.



gorla minore  
FITNESS VILLAGE  
BY GESTISPORT



# PLANNING CORSI ACQUAFITNESS



Valido dal 07 Settembre al 03 Ottobre 2020

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ACQUA GYM AGATA 9.30-10.15	HYDROBIKE AGATA 9.15-10.00	ACQUA GYM AGATA 10.00-10.45	HYDROBIKE AGATA 9.45-10.30	ACQUA ANTALGICA VP - MARCELO 9.00-9.45		
HYDROBIKE AGATA 10.30-11.15	ACQUA CYCLING AGATA 10.15-11.15		HYDROBIKE AGATA 10.45-11.30	ACQUA GYM SARA 10.00-10.45		
		HYDROBIKE AGATA 11.45-12.30				
ACQUA X-FIT AGATA 12.45-13.30	ACQUA GYM BARBARA 12.45-13.00	HYDROBIKE AGATA 12.45-13.30	ACQUAJUMP AGATA 12.45-13.30	ACQUA CYCLING SARA 12.45-13.45		
		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	ACQUA CYCLING SARA 19.45-20.45	HYDROBIKE AGATA 20.00-20.45	ACQUA GYM AGATA 20.00-20.45			
ACQUA GYM LISA 20.30-21.15		ACQUA X-FIT AGATA 21.00-21.45	HYDROBIKE AGATA 21.00-21.45			

## TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE

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, telefonare al **numero 0331 606868** o scaricare l'**App WELLTEAM**
- Si ricorda di **portare sempre la propria tessera personale**.



gorla minore  
FITNESS VILLAGE  
BY GESTISPORT