



PLANNING CORSI FITNESS



Valido dal 3 Aprile al 1 Luglio 2018

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	DOMENICA	
PANCAFIT* JARI 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* JARI 9.00-9.45	PILATES VALENTINA 9.00-9.45	FISIO DYNAMIC FEDERICO 9.00-9.45	WALKING* CHIARA 9.00-9.45	CORSO FITNESS TURNAZIONE 9.30-10.00	CORSO FITNESS TURNAZIONE 9.30-10.00	
PANCAFIT* JARI 10.00-10.45		GINNASTICA ANTALGICA* SARA 10.45-11.30	PANCAFIT* STEFANIA 10.15-11.00	GAG CHIARA 10.00-10.45	PANCAFIT* VALENTINA 10.00-10.45		PANCAFIT* JARI 10.00-10.45	TOTAL BODY VALENTINA 9.45-10.30	PANCAFIT* MARCELO 10.00-10.45	GINNASTICA ANTALGICA* FEDERICO 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 11.00-11.45	PANCAFIT* JARI 11.00-11.45	HATHA YOGA ELISABETTA 10.45-11.45	GINNASTICA POSTURALE MARCELO 11.00-11.45	WALKING* CHIARA 11.00-11.45	CORSO FITNESS TURNAZIONE 11.00-11.45	CORSO FITNESS TURNAZIONE 11.00-11.45
FUNCTIONAL STEFANIA 12.45-13.30		CIRCUIT TRAINING JARI 13.00-13.30		PILATES BARBARA 12.45-13.30	WALKING* STEFANIA 12.45-13.30	POWER PUMP* SARA 13.00-13.45	WALKING* AGATA 12.45-13.30	PANCAFIT* JARI 12.45-13.30				
PANCAFIT* JARI 17.00-17.45	WALKING* STEFANIA 17.00-17.45	POWER PUMP* SARA 18.00-18.45	PILATES STEFANIA 17.15-18.00			FIT-BOXE CHIARA 17.45-18.30		PANCAFIT* STEFANIA 17.30-18.15	ONE-KOR NRG CHIARA 17.00-17.45	PANCAFIT* TURNAZIONE 14.00-14.45		
BOXE UP RAFFAELLA 18.00-18.45	WALKING* SARA 18.00-18.45	ONE-KOR NRG SARA 18.45-19.30	WALKING* STEFANIA 18.15-19.00	ATHLETIC WALKING* SARA 17.45-18.30	GINNASTICA POSTURALE VALENTINA 17.45-18.30	TOTAL BODY LUISA 18.30-19.15		ZUMBA MILENA 18.30-19.15	WALKING* CHIARA 18.00-18.45	PANCAFIT* TURNAZIONE 15.00-15.45		
GAG RAFFAELLA 18.45-19.30	WALKING* SARA 18.45-19.30	PANCAFIT* MARCELO 19.45-20.30	WALKING* STEFANIA 19.00-19.45	ATHLETIC WALKING* SARA 18.30-19.15	FUNCTIONAL VALENTINA 18.45-19.30	FITBALL STRETCH LUISA 19.15-20.00	WALKING* CHIARA 19.00-19.45	COUNTRY FITNESS MILENA 19.15-20.00		TAI CHI CLAUDIO 16.00-17.00		
SUPER JUMP TOTAL BODY* SARA 19.45-20.30	PUGILATO THAI BOXE VINCENZO 19.30-21.00	PANCAFIT* MARCELO 20.30-21.15	PILATES STEFANIA 20.00-20.45	SUPER JUMP TOTAL BODY* SARA 19.30-20.15	PUGILATO THAI BOXE VINCENZO 19.30-21.00	PANCAFIT* MARCELO 20.15-21.00	WALKING* CHIARA 20.00-20.45	ZUMBA STEP MILENA 20.00-20.45	PUGILATO THAI BOXE VINCENZO 19.30-21.00			
HATHA YOGA ELISABETTA 20.45-21.45			DIFESA PERSONALE ANDREA 21.00-21.45	POWER PUMP* SARA 20.15-21.00		PANCAFIT* MARCELO 21.00-21.45	TAI CHI CLAUDIO 21.00-22.00					

* CORSO CON PRENOTAZIONE

Il corso di PANCAFIT è prenotabile una sola volta a settimana, mentre il corso di SUPERJUMP fino a due volte 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.

NOVITÀ 2017/2018

CHIUSURA PER FESTIVITÀ:

25 APRILE – 1 MAGGIO – 2 GIUGNO



PLANNING CORSI ACQUAFITNESS



Valido dal 3 Aprile al 1 Luglio 2018

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ACQUA GYM AGATA 9.45-10.30	HYDROBIKE* AGATA 9.15-10.00			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 9.45-10.30	ACQUA GYM CHIARA 10.00-10.45		
		HYDROBIKE* AGATA 12.00-12.45	HYDROBIKE* AGATA 10.45-11.30			
ACQUA X-FIT AGATA 12.45-13.30	ACQUA GYM CHIARA 12.45-13.30	HYDROBIKE* AGATA 12.45-13.30		ACQUA CYCLING* SARA 12.45-13.45	CORSO ACQUA FITNESS SU TURNAZIONE 12.15-13.00	
		ACQUASTEP AGATA 19.00-19.45	HYDROBIKE* SARA 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 SARA 19.45-20.30			
ACQUA GYM LISA 20.15-21.00	ACQUA GYM SARA 20.30-21.15	ACQUA X-FIT AGATA 20.30-21.15	HYDROBIKE* SARA 20.30-21.15			

* Corso con prenotazione

▾ Corso Novità 2017/2018

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**.

CHIUSURA PER FESTIVITA':
25 APRILE - 1 MAGGIO - 2 GIUGNO

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**