

PLANNING CORSI FITNESS - ACQUAFITNESS

DAL 27 AL 30 DICEMBRE 2021

LUNEDÌ 27/12		MARTEDÌ 28/12		MERCOLEDÌ 29/12		GIOVEDÌ 30/12		VENERDÌ 31/12	
Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina
8.45-9.30 SOFIA PILATES		8.45-9.30 SOFIA PILATES	09.00-09.45 MICOL ACQUAGYM V.M.	8.45-9.30 LIS PILATES		8.45-9.30 LIS GIN POSTURALE	09.00-09.45 MICOL AQUAGYM V.G.		
9.35-10.20 SOFIA GIN POSTURALE	9.45-10.30 MICOL AQUAGYM V.M.	9.35-10.20 SOFIA GAG	10.00-10.45 MICOL HYDROBIKE V.G.	9.35-10.20 LIS GIN POSTURALE	09.45-10.30 STEFANO S. ACQUAGYM V.M.	9.35-10.20 LIS PILATES	10.00-10.45 MICOL HYDROBIKE V.M.		
	10.45-11.30 MICOL BIKE & GYM V.G.				10.45-11.30 STEFANO S. HYDROBIKE V.G.				
	12.45-13.30 MICOL AQUAGYM V.M.				12.45-13.30 STEFANO S. HYDROBIKE V.M.				
18.30-19.15 MASSIMO CIRC TRAINING	18.45-19.30 NOEMI AQUAGYM V.G.	18.30-19.15 STEFANO M. STEP	18.45-19.30 MONICA HYDROBIKE V.M.	18.30-19.15 LIS LATIN DANCE	18.45-19.30 BEATRICE ACQUAGYM V.M.	18.30-19.15 MASSIMO CIRC TRAINING	18.45-19.30 BEATRICE BIKE & GYM V.M.		
19.20-20.05 BEATRICE PHA	19.35-20.20 NOEMI HYDROBIKE V.G.	19.20-20.05 STEFANO M. GAG	19.35-20.20 MONICA AQUAGYM V.M.	19.20-20.05 LIS PILATES	19.35-20.20 BEATRICE AQUACIRC. VM.	19.20-20.05 MONICA PHA	19.35-20.20 BEATRICE AQUAGYM V.M.		
	20.25-21.10 NOEMI AQUAGYM V.M.								



TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE

Leggi le modalità di prenotazione e disdetta sul retro di questo opuscolo

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 inferiore a 3 partecipanti.
- Per accedere alla palestra attrezzi o alla sala corsi sono necessari un abbigliamento consono e scarpe da ginnastica pulite.
- Si ricorda di portare sempre la propria tessera personale.

INTENSITA' MEDIA	INTENSITA' MEDIO-ALTA	INTENSITA' ALTA
INTENSITA' MEDIA	INTENSITA' MEDIO-ALTA	INTENSITA' ALTA





PLANNING CORSI FITNESS - ACQUAFITNESS DAL 3 ALL'8 GENNAIO 2022



LUNEDÌ 03/01		MARTEDÌ 04/01		MERCOLEDÌ 05/01		GIOVEDÌ 06/01		VENERDÌ 07/01		SABATO 08/01
Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi
8.45-9.30 STEFANIA PILATES		8.45-9.30 LIS PILATES	09.00-09.45 MICOL ACQUAGYM V.M.	8.45-9.30 LIS PILATES				8.45-9.30 LIS GIN POSTURALE	09.00-09.45 MONICA AQUAGYM V.G.	
9.35-10.20 STEFANIA GIN POSTURALE	9.45-10.30 MICOL AQUAGYM V.M.	9.35-10.20 LIS GAG	10.00-10.45 MICOL HYDROBIKE V.G.	9.35-10.20 LIS GIN POSTURALE	09.45-10.30 STEFANO S. ACQUAGYM V.M.			9.35-10.20 LIS PILATES	10.00-10.45 MONICA HYDROBIKE V.M.	10.30-11.00 ADDOMINALI
	10.45-11.30 MICOL BIKE & GYM V.G.				10.45-11.30 STEFANO S. HYDROBIKE V.G.					11.15-12.00 CORSO TERRA A ROTAZIONE
	12.45-13.30 MICOL AQUAGYM V.M.				12.45-13.30 STEFANO S. HYDROBIKE V.M.					12.30-13.15 CORSO ACQUA A ROTAZIONE
18.30-19.15 MASSIMO CIRC TRAINING	18.45-19.30 NOEMI AQUAGYM V.G.	18.30-19.15 STEFANO M. STEP	18.45-19.30 MONICA HYDROBIKE V.M.	18.30-19.15 LIS LATIN DANCE	18.45-19.30 STEFANO S. ACQUAGYM V.M.			17.45-18.30 LARA SHAK-IT	18.45-19.30 MONICA AQUAGYM V.M.	
19.20-20.05 MASSIMO PHA	19.35-20.20 NOEMI HYDROBIKE V.G.	19.20-20.05 STEFANO M. GAG	19.35-20.20 MONICA AQUAGYM V.M.	19.20-20.05 LIS PILATES	19.35-20.20 STEFANO S. AQUACIRC. VM.			18.35-19.20 LARA PILATES	19.35-20.20 MONICA HYDROBIKE V.M.	
	20.25-21.10 NOEMI AQUAGYM V.M.									



TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE

[Leggi le modalità di prenotazione e disdetta sul retro di questo opuscolo](#)

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 inferiore a 3 partecipanti**.
- Per accedere alla palestra attrezzi o alla sala corsi sono necessari un **abbigliamento consono** e **scarpe da ginnastica pulite**.
- Si ricorda di **portare sempre la propria tessera personale**.

INTENSITA' MEDIA	INTENSITA' MEDIO-ALTA	INTENSITA' ALTA
INTENSITA' MEDIA	INTENSITA' MEDIO-ALTA	INTENSITA' ALTA

