

I nostri LABORATORI DEL FITNESS

Sono piccole classi di lavoro a numero chiuso in cui ogni partecipante ha il proprio posto riservato per tutto il trimestre. L'importanza di lavorare in mini gruppi è quella di poter essere seguiti e corretti in maniera tempestiva con la possibilità di adattare i singoli esercizi alle esigenze di ciascuno.

Infine lavorando sempre con la stessa classe si ha la possibilità di creare un percorso adatto a tutti i partecipanti in relazione agli obiettivi e problematiche di ciascun individuo.

Periodo dal 7 gennaio 2019 al 31 marzo 2019

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
			9.30 - 10.15 YOGA AVANZATO MICAELA
	10.30 - 11.15 WBS SIMONE		10.15 - 11.00 YOGA AVANZATO MICAELA
12.00 - 12.45 WBS GIULIA		11.45 - 12.30 WBS MICAELA	11.00 - 11.45 YOGA AVANZATO MICAELA
12.50 - 13.35 PILATES MINI- GROUP			
		19.20 - 20.05 PILATES MINI- GROUP	
	21.00 - 22.00 BALLI CARAIBICI AVANZATO		21.00 - 22.00 BALLI CARAIBICI BASE

COSTO PER I NOSTRI ABBONATI €9,00 a trimestre,
€49,00 a trimestre per i corsi WELLBACK SYSTEM.
COSTO NON ABBONATI: rivolgersi alla reception

ORARI NUOTO LIBERO

Lun 7.00-12.00 / 12.00-14.30 / 19.00-22.00

Mar 7.00-10.00 / 12.00-14.30 / 19.00-21.00

Mer 7.00-10.00 / 12.00-14.30 / 19.00-22.00

Gio 7.00-12.00 / 12.00-14.30 / 19.00-21.00

Ven 9.00-12.00 / 12.00-14.30 / 19.00-22.00

Sab 9.00-18.30

Dom 9.30-13.00

ORARI SPA*

Lun / Mar / Mer/ Gio 7.30 - 22.00

Ven 9.00 - 22.00

Sab 9.00 - 18.30

Dom 9.30 - 13.00

*nei seguenti orari la vasca idromassaggio non è disponibile:
martedì 16.00-18.15, mercoledì 8,45 - 11.00, sabato 9.00-10.30;
11.45-12.30; 13.15-15.30

(consulta in reception gli orari aggiornati)

ORARI SALA CardioFitness

Lun / Mar / Mer/ Gio 7.00 - 22.00

Ven 9.00 - 22.00

Sab 9.00 - 18.30

Dom 9.30 - 13.00

N.B.: Prima di accedere alla struttura
prendere visione del regolamento

lainate
FITNESS VILLAGE
BY GESTISPORT

INFORMAZIONI

Via Circonvallazione Ovest - 20020 Lainate (Mi)
Tel 02.84.98.00.42 - lainate@gestisport.com

PLAINING
CORSE
DAL 7 GENNAIO AL 31 MARZO 2019
ACQUAFITNESS - SALA FITNESS
PALESTRA CARDIO FITNESS

lainate
FITNESS VILLAGE
BY GESTISPORT

PLANNING CORSI FITNESS 2019

Valido dal 7 Gennaio al 31 Marzo 2019

LUNEDI'

Mat Pilates 10.00 - 10.45 Giulia	AcquaGym 9.15 - 10.00 Giulia
WELLBACK 10.45 - 11.30 Giulia	AcquaGym 10.45 - 11.30 Vale Z.

Total Body 12.00 - 12.45 Vale Z.	
Mat Pilates 12.45 - 13.30 Vale Z.	HydroBike 12.45 - 13.30 Alessandra

WELLBACK 17.15 - 18.00 Giulia	
Gambe e Glutei 18.00 - 18.30 Giulia	Nordic Walking STRONG 18.15 - 19.45 Marco
Abdominal Killer 18.30 - 19.00 Massi	Cross Walking 18.30 - 19.15 Giulia
Total Body 19.15 - 20.00 Giulia	Walking 19.15 - 20.00 Marcella
Mat Pilates 20.00 - 20.45 Massi	AcquaGym 19.15 - 20.00 Massi
Total Body 20.45 - 21.30 Massi	HydroBike 20.00 - 20.45 Marcella

MARTEDI'

Postural Training 9.15 - 10.00 Giulia	
TotalBody 10.00 - 10.45 Giulia	AcquaGym 11.00 - 11.45 Giulia

Yoga 12.45 - 13.30 Micaela	RUNNING SCHOOL 12.30 - 13.30 Andrea
---	---

PowerStep 18.00 - 18.45 Marcello	Functional Training 18.00 - 18.45 Barbara
ZUMBA 18.45 - 19.30 Marcello	Cross Walking 18.45 - 19.30 Barbara
RUNNING SCHOOL 19.15 - 20.15 Andrea	AcquaPole 19.00 - 19.30 Daniela
Total Body 19.30 - 20.15 Barbara	Walking 19.30 - 20.15 Daniela
Postural Training 20.15 - 21.00 Daniela	ZUMBA 19.30 - 20.15 Marcello

MERCOLEDI'

Yoga 9.30 - 10.30 Micaela	HydroBike 10.30 - 11.15 Micaela
Nordic Walking 10.30 - 12.00 Marco	AcquaGym 11.15 - 12.00 Micaela

Kettlebell & TRX 12.45 - 13.30 Simone	
--	--

Mat Pilates 15.15 - 16.00 Giulia	
Abdominal Killer 17.15 - 17.45 Giulia	
Total Tone 17.45 - 18.30 Barbara	Cross Walking 17.45 - 18.30 Giulia
Energy Step 18.30 - 19.15 Barbara	Walking 18.30 - 19.15 Giulia
Mat Pilates 19.15 - 20.00 Giulia	AcquaGym 19.15 - 20.00 Marcella
ZUMBA 20.00 - 20.45 Marcella	HydroBike 20.00 - 20.45 Giulia C

GIOVEDI'

RUNNING SCHOOL 6.30 - 7.30 Andrea	AcquaGym 9.15 - 10.00 Giulia
Postural Training 10.00 - 10.45 Giulia	AcquaGym 10.45 - 11.30 Giulia

Mat Pilates 12.45 - 13.30 Micaela	AcquaCircuit 12.45 - 13.30 Massi
--	---

Postural Training 17.00 - 17.45 Giulia	
BodyWeight 17.45 - 18.30 Massi	Walking 17.45 - 18.30 Giulia
Mat Pilates 18.30 - 19.15 Massi	Cross Walking 18.30 - 19.15 Giulia
Kettlebell & TRX 19.15 - 20.00 Massi	HydroBike 19.15 - 20.00 Giulia C.
WELLBACK 20.00 - 20.45 Simone	AcquaGym 20.00 - 20.45 Massi
Total Body 20.45 - 21.30 Massi	

VENERDI'

Mat Pilates 9.45 - 10.30 Simona	
Total Body 10.30 - 11.15 Simona	AcquaGym 11.15 - 12.00 Simona

Kettlebell & TRX 12.45 - 13.30 Massi	
---	--

Mat Pilates 16.45 - 17.30 Giulia	
Abdominal Killer 17.30 - 18.00 Giulia	
Gambe e Glutei 18.00 - 18.30 Giulia	
Yoga 18.30 - 19.30 Claudia	Cross Walking 18.30 - 19.15 Daniela
	AcquaGym 19.15 - 20.00 Daniela
	AcquaPole 20.00 - 20.30 Daniela

DOMENICA

Sorpresa 11.15 - 12.00 A Rotazione

Sorpresa 10.15 - 11.00 A Rotazione

AcquaGym 12.30 - 13.15 Valentina Marcella
--

Abdominal Killer 11.45 - 12.15 Valentina Marcella
--

TotalBody 11.00 - 11.45 Valentina Marcella

Mat Pilates 10.15 - 11.00 Valentina Marcella

SABATO

La Direzione si riserva il diritto di modificare il piano corsi.

Le attività verranno svolte con un minimo di TRE partecipanti.

I corsi a prenotazione si possono prenotare 3 giorni prima via sito web, telefonicamente o presso la reception.

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

Corsi a prenotazione

legenda

WELLNESS - sala 1

ATTIVITA' ALL'APERTO

ATTIVITA' COREOGRAFICHE - sala 1

ACQUA BASSA/ACQUA ALTA

WALKING INDOOR - sala 2

TONIFICAZIONE - sala 1

FUNCTIONAL - palestra