

CORSI FITNESS E ACQUAFITNESS 2017/18 inizio corsi 11 settembre

T E R R A	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
	10.00	Ginnastica Dolce	10.00	Pilates	12.45	Athletic Walk	10.00	Pilates Funzionale	12.45	Funzionale Training	9.30	Pilates Funzionale
	12.45	*Funtional Training	12.45	*Funtional Training	17.00	*Pilates Roll	12.45	*Funtional Training	13.15	Athletic Walk	10.30	Total Body
	13.15	Gag	13.15	Pilates	17.30	Interval Training Funzionale	13.15	Pilates	18.20	Athletic Walk	11.30	WellWalk
	17.00	*Pilates Roll	18.20	Athletic Walk	18.20	Pilates Funzionale	17.00	Pilates	19.10	Interval Training Funzionale		
	17.40	*Funtional Training	19.10	Gag	19.10	Total Body	18.00	WellWalk	20.00	Yoga		
	18.20	Pilates Funzionale	20.00	Zumba	20.00	SuperJump	19.00	Piloxing				
	19.10	Total Body			21.00	Spinning	19.45	*SuperAbdominal				
	20.00	Fit Boxe					20.15	Zumba				
	21.00	Spinning										

* Corso da 30'

bassa intensità

media intensità

alta intensità

N.B Per tutti i corsi è obbligatoria la prenotazione. La cancellazione della prenotazione deve essere effettuata entro 6 ore prima della lezione.

La Direzione non garantisce la prenotazione su corsi a numero chiuso con o senza attrezzi. Inoltre si riserva di modificare il planning dei corsi in qualsiasi momento ,

fornendo preventiva comunicazione e di sospendere il corso che non raggiunge il numero minimo di prenotazioni. Il centro osserva le chiusure riportate nel calendario esposto . Termine corsi 21 luglio 2018.

A C Q U A	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
	10.15	AcquaGym	9.15	AcquaWalk	10.15	AcquaSoft	9.15	AcquaWalk	13.00	AcquaWalk	12.45	AcquaWalk
	11.00	AcquaGym	10.15	AcquaGym	13.00	AcquaWalk	10.15	AcquaGym	19.15	Acquagym		
	11.30	Gestanti	11.00	Acquaticità Adulti	14.00	Gestanti	11.00	AcquaGym	20.10	HydroBike		
	13.00	AcquaWalk	13.15	HydroBike	19.15	HydroBike	13.15	HydroBike				
	19.15	HydroTonic	19.15	AcquaWalk	19.15	HydroTonic	19.15	AcquaWalk				
	19.15	HydroBike	20.00	AcquaGym	20.15	AcquaWalk	19.15	HydroTonic				
	20.15	AcquaWalk					20.05	AcquaWalk				

san donato
FITNESSVILLAGE
 BY **GESTISPORT** 02-55601917
 sandonato@gestisport.com
 www.gestisport.com