

La Direzione si riserva la facoltà di modificare la programmazione dei corsi e gli orari di apertura e chiusura della palestra per esigenze organizzative. Nei periodi di festività natalizie e pasquali e in prossimità della chiusura estiva, l'orario dei corsi potrà subire delle variazioni.

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
CIRCUITO	SALA CORSI	CIRCUITO	SALA CORSI	CIRCUITO	SALA CORSI	CIRCUITO	SALA CORSI	CIRCUITO	SALA CORSI	CIRCUITO	SALA CORSI
9.00-9.30 EASY TONE	9.00-9.30 GAG	9.00-9.30 EASY GAG	9.00-9.30 BODY BALANCE	9.00-9.30 EASY BALL	8.45-9.30 MAT PILATES		9.00-9.30 GAG	9.00-9.30 EASY STEP	9.00-9.30 BODY BALANCE		
	9.30-10.00 ADDOMINALI		9.30-10.00 TOTAL BODY		9.30-10.00 GAG	9.30-10.00 EASY BELLY	9.30-10.00 STABILITY GYM		9.30-10.00 TOTAL BODY		
10.00-10.30 EASY BALANCE	10.00-10.30 PUMP-UP	10.00-10.30 EASY BALANCE	10.00-10.30 STEP&TONE	10.00-10.30 EASY BELLY	10.00-10.30 CARDIO TONE		10.00-10.30 TOTAL BODY	10.00-10.30 EASY GAG	10.00-10.45 MAT PILATES		10.00-10.30 BODY BALANCE
	10.30-11.00 STABILITY GYM		10.30-11.15 MAT PILATES		10.30-11.00 STABILITY GYM	10.30-11.00 EASY BALL				10.30-11.00 EASY GAG	
	11.00-11.30 BODY STRETCH	11.00-11.45 EASY SOFT			11.00-11.30 BODY STRETCH		11.00-11.30 BODY BALANCE	11.00-11.45 EASY SOFT			11.00-11.30 TOTAL BODY
										11.30-12.00 EASY BRUCIA	
13.00-13.30 EASY STEP	13.00-13.30 REAL BALL	13.00-13.30 EASY TONE	13.00-13.30 AERO DANCE	13.15-13.45 EASY BRUCIA	13.05-13.50 MAT PILATES	13.00-13.30 EASY BALL	13.00-13.30 BODY BALANCE		13.00-13.30 TOTAL BODY		
	13.30-14.00 PUMP-UP		13.30-14.00 GAG				13.30-14.00 STEP&TONE	13.30-14.00 EASY BELLY	13.30-14.00 BODY BALANCE		
	15.00-15.45 MAT PILATES										
16.00-16.30 EASY BRUCIA		16.00-16.30 EASY GAG		16.00-16.30 EASY STEP			16.00-16.30 CARDIO TONE		16.00-16.30 TOTAL BODY		
	16.30-17.00 GAG		16.30-17.00 PUMP-UP		16.30-17.00 AERODANCE	16.30-17.00 EASY BELLY		16.30-17.00 EASY BALL			
		17.30-18.00 EASY STEP				17.30-18.00 EASY GAG					
18.00-18.30 EASY BELLY	18.00-18.30 BODY BALANCE		18.00-18.30 GAG	17.45-18.15 EASY BALANCE			18.00-18.30 TOTAL BODY		17.45-18.30 MAT PILATES		
	18.30-19.00 TOTAL BODY	18.30-19.00 EASY TONE	18.30-19.00 STABILITY GYM		18.15-19.00 MAT PILATES	18.30-19.00 EASY BELLY	18.30-19.00 AERODANCE	18.30-19.00 EASY GAG	18.30-19.00 STEP&TONE		
19.00-19.30 EASY STEP	19.00-19.30 GAG		19.00-19.30 PUMP-UP		19.00-19.30 TOTAL BODY		19.00-19.30 GAG		19.00-19.30 PUMP UP		
19.30-20.00 EASY TONE	19.30-20.00 POWER TONE	19.30-20.00 EASY GAG	19.30-20.00 REAL BALL	19.30-20.00 EASY BELLY	19.30-20.00 BODY BALANCE	19.30-20.00 EASY BALL	19.30-20.00 CARDIO TONE				
	20.00-20.45 MAT PILATES		20.00-20.30 POWER TONE		20.00-20.30 STEP&TONE		20.00-20.30 UPPER BODY				

LEGENDA

ATTIVITÀ DI
TONIFICAZIONE

ATTIVITÀ
AEROBICHE

ATTIVITÀ
POSTURALI

DANCE FITNESS

ORARI DI APERTURA

LUN-GIO 8.30-21.00
VENERDÌ 8.30-20.00
SABATO 9.30-12.30

DATE DI CHIUSURA

1-2 novembre 2019
24-26, 31 dicembre 2019
1-2, 6 gennaio 2020
11-13, 25 aprile 2020
1-2 maggio 2020
1-2 giugno 2020
1-30 agosto 2020

RICORDATI CHE:

- Nella sala circuito e nella sala corsi è obbligatorio l'uso dell'asciugamano e delle scarpe ginniche pulite.
- Le lezioni di MAT PILATES, BODY STRETCH, STABILITY GYM, BODY BALANCE si svolgono senza calzature.
- L'allenamento libero sul circuito è consentito al di fuori degli orari di svolgimento delle EASY CLASS.