

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

<b>TOTAL BODY</b> Chiara 8:00   8:45		<b>MYA ELASTIC TRAINING</b> Mavi 8:00   8:45				
<b>DYNAMIC FLEXY</b> Mavi 9:15   10:00	<b>FIT BOXE</b> Federico 9:00   9:45	<b>DYNAMIC FLEXY</b> Mavi 9:15   10:00	<b>TOTAL BODY</b> Davide C 9:15   10:00	<b>DYNAMIC FLEXY</b> Andrea 9:15   10:00		
<b>MYA ELASTIC TRAINING</b> Mavi 10:00   10:45		<b>GAG</b> Mavi 10:00   10:45		<b>TOTAL BODY</b> Andrea 10:00   10:45	<b>HATHA YOGA</b> Rada 10:15   11:30	
<b>VERTEBRAL STRETCH</b> Chiara 11:30   12:15	<b>G.M. PILATES</b> Memi 11:00   11:45	<b>VERTEBRAL STRETCH</b> Mavi 10:45   11:30	<b>G.M. PILATES</b> Memi 11:00   11:45	<b>VERTEBRAL STRETCH</b> Serena 10:45   11:30	<b>YOGA NIDRA</b> Rada 11:30   12:15	<b>MINICLASS GAMBE E GLUTEI</b> Trainer sala 11:00   11:30
	<b>TOTAL BODY</b> Davide C 13:15   14:00	<b>VINYASA YOGA</b> Carlotta 13:15   14:15				
<b>BOSU</b> Davide 14:30   15:15			<b>MINICLASS</b> Trainer sala 14:30   15:00	<b>STEP TONIC</b> Davide 14:30   15:15	<b>MINICLASS TONO</b> Trainer sala 14:30   15:00	
	<b>G.M. PILATES</b> Serena 15:15   16:00		<b>G.M. PILATES</b> Serena 15:30   16:15			
<b>DYNAMIC FLEXY</b> Serena 16:00   16:45		<b>VERTEBRAL STRETCH</b> Serena 16:00   16:45				
<b>STEP TONIC</b> Davide C 17:00   17:45	<b>TOTAL BODY</b> Davide C 17:00   17:45	<b>G.M. PILATES</b> Serena 17:00   17:45	<b>KARDIO KOMBAT</b> Davide 17:00   17:45	<b>FIT BOXE</b> Davide C 17:00   17:45		<b>MINICLASS TONO</b> Trainer sala 17:00   17:30
<b>G.M. PILATES</b> Serena 17:45   18:30	<b>VERTEBRAL STRETCH</b> Davide C 18:00   18:45	<b>MINICLASS TONO</b> Trainer sala 18:00   18:30		<b>MINICLASS STRETCHING</b> Trainer sala 18:00   18:30	<b>MINICLASS GAMBE E GLUTEI</b> Trainer sala 18:00   18:30	
	<b>GAG</b> Davide C 19:00   19:45	<b>STEP TONIC</b> Chiara 19:00   19:45	<b>FIT BOXE</b> Davide C 19:15   20:00	<b>MINICLASS TONO</b> Trainer sala 19:30   20:00		
<b>MYA MILITARY</b> Davide C 19:45   20:30			<b>FUNCTIONAL</b> Davide C 20:15   21:00			
<b>TOTAL BODY</b> Davide C 20:30   21:15						

MATTINO

POMERIGGIO

SERA

LE LEZIONI VENGONO SEMPRE EFFETTUATE, ANCHE CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI PRESENTI IN SALA.

SI CONSIGLIA DI EFFETTUARE SEMPRE RISCALDAMENTO SULLE MACCHINE CARDIOVASCOLARI (RUN, BIKE ecc...) PRIMA DELL'INIZIO DEI CORSI.

In Sala Wellness è obbligatorio un abbigliamento adeguato all'attività svolta, rispettoso della norme di igiene e della sensibilità altrui. Si dovrà utilizzare un asciugamano da appoggiare sugli attrezzi e scarpe da ginnastica con suola pulita da indossare esclusivamente nelle Sale Wellness. Sono assolutamente vietati comportamenti pericolosi per sé e per gli altri. Il personale è autorizzato a determinare quali i comportamenti di cui sopra. L'accesso alle lezioni è consentito entro 5' dall'inizio della stessa. Si richiede di riporre gli attrezzi dopo il loro utilizzo e di seguire le indicazioni dell'insegnante.

**Orario Invernale** (settembre - giugno)  
lunedì - venerdì dalle 7.30 alle 22.00  
sabato dalle 10.00 alle 20.00  
domenica dalle 10.00 alle 19.00

**Orario luglio**  
lunedì - venerdì dalle 9.00 alle 22.00  
sabato dalle 10.00 alle 20.00  
domenica dalle 11.00 alle 20.00

**Orario agosto**  
lunedì - venerdì dalle 10.00 alle 21.00  
sabato e domenica dalle 11.00 alle 20.00