

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

| | | MATTINO | | POMERIGGIO | | SERA | |
|---|---|---|--|---|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| FIT BOXE 9:30 10:15 | DYNAMIC FLEXY 9:30 10:15 | DYNAMIC FLEXY 9:30 10:15 | MYA ELASTIC TRAINING 9:30 10:15 | MYA BALANCE 9:30 10:15 | | | |
| TOTAL BODY 10:15 11:00 | VERTEBRAL STRETCH 10:15 11:00 | GAG 10:15 11:00 | GAG 10:15 11:00 | TOTAL BODY 10:15 11:00 | | | |
| VERTEBRAL STRETCH 11:00 11:45 | | MINICLASS VERTEBRAL 11:00 11:30 | | VERTEBRAL STRETCH 11:00 11:45 | MINICLASS 11:30 12:00 | MINICLASS 11:00 11:30 | |
| | MINICLASS TONO 13:00 13:30 | | | | | | |
| BOSU 14:30 15:15 | | | | STEP TONIC 14:30 15:15 | | | |
| | | | MINICLASS VERTEBRAL 15:00 15:30 | | | | |
| MINICLASS TONO 17:00 17:30 | MINICLASS TONO 17:00 17:30 | MINICLASS TONO 17:00 17:30 | MINICLASS TONO 17:00 17:30 | | | | |
| | VERTEBRALE 18:00 18:45 | | MINICLASS STRETCHING 18:00 18:30 | | MINICLASS 18:00 18:30 | MINICLASS 18:00 18:30 | |
| MYA MILITARY 19:30 20:15 | GAG 19:30 20:15 | TOTAL BODY 19:30 20:15 | FUNCTIONAL 19:30 20:15 | MINICLASS TONO 19:30 20:00 | | | |

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 delle 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 7.30 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