

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

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

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