

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

MYA BALANCEElisa
9:10 | 9:55**GAG**Davide
9:15 | 10:00**KARDIO KOMBAT**Federico
9:10 | 9:55**DYNAMIC FLEXY**Federico
9:15 | 10:00**VINYASA YOGA**Carlotta
9:10 | 10:10**TOTAL BODY**Elisa
10:00 | 10:45**VERTEBRAL STRETCH**Stefano
10:05 | 10:50**GAG**Federico
10:00 | 10:45**MYA ELASTIC TRAINING**Davide
10:05 | 10:50**TOTAL BODY**Andrea
10:15 | 11:00**HATHA YOGA / YOGA**NIDRA
Rada
10:15 | 11:15**VERTEBRAL STRETCH**Chiara
10:50 | 11:35**G.M. PILATES**Memi
11:00 | 11:45**VERTEBRAL STRETCH**Andrea
10:50 | 11:35**G.M. PILATES**Memi
11:00 | 11:45**VERTEBRAL STRETCH**Elisa
11:05 | 11:50**HATHA YOGA / YOGA**NIDRA
Rada
11:20 | 12:20**VERTEBRAL STRETCH**Chiara
11:40 | 12:25**VERTEBRAL STRETCH**Andrea
11:40 | 12:25**VERTEBRAL STRETCH**Elisa
11:55 | 12:40

*le lezioni di Hatha Yoga e Yoga Nidra inizieranno il 26 settembre

MINICLASSTrainer sala
13:00 | 13:30**MINICLASS**Trainer sala
13:00 | 13:30**GAG**Davide
13:15 | 14:00**MINICLASS**Trainer sala
13:00 | 13:30**BOSU**Davide
14:30 | 15:15**KARDIO KOMBAT**Davide
14:30 | 15:15**TOTAL BODY**Chiara
14:30 | 15:15**STEP TONIC**Davide
14:30 | 15:15**MINICLASS**Trainer sala
14:30 | 15:00**G.M. PILATES**Serena/Marta
15:15 | 16:00**G.M. PILATES**Serena/Marta
15:30 | 16:15**DYNAMIC FLEXY**Serena/Martina P
16:00 | 16:45**MYA BALANCE**Elisa
16:05 | 16:50**VERTEBRAL STRETCH**Serena/Chiara
16:00 | 16:45**STEP TONIC**Davide C
17:00 | 17:45**BOSU**Elisa
17:00 | 17:45**G.M. PILATES**Serena/Martina P
17:00 | 17:45**KARDIO KOMBAT**Andrea
17:00 | 17:45**TOTAL BODY**Davide C
17:00 | 17:45**G.M. PILATES**Serena/Martina P
17:50 | 18:35**VERTEBRAL STRETCH**Elisa
18:00 | 18:45**MINICLASS**Trainer sala
18:00 | 18:30**MOBILITY**Chiara
18:00 | 18:45**TOTAL BODY**Andrea
18:40 | 19:25**MYA MILITARY**Davide C
19:30 | 20:15**GAG**Chiara
19:00 | 19:45**FUNCTIONAL**Davide C
19:30 | 20:15**KARDIO KOMBAT**Martina S
19:15 | 20:00**MYA MILITARY**Davide C
19:30 | 20:15**TOTAL BODY**Davide C
20:20 | 21:05**TOTAL BODY**Martina S
20:05 | 20:50

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 dal 14 settembre al 4 ottobre 2020

lunedì - venerdì dalle 9.00 alle 22.00
sabato dalle 10.00 alle 19.00
Domenica dalle 14.00 alle 20.00

Orario Invernale

lunedì - venerdì dalle 7.30 alle 22.00
sabato dalle 10.00 alle 20.00
domenica dalle 10.00 alle 19.00