

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
GAG Elisa 8:00 8:45	TOTAL BODY Federico 8:00 8:45	TOTAL BODY Federico 8:00 8:45	KARDIO KOMBAT Federico 8:00 8:45	MYA ELASTIC TRAINING Elisa 8:00 8:45		
MYA BALANCE Elisa 8:50 9:35	GAG Davide 9:15 10:00	KARDIO KOMBAT Federico 8:50 9:35	DYNAMIC FLEXY Federico 9:15 10:00	VINYASA YOGA Carlotta 8:50 9:50	HATHA YOGA / YOGA NIDRA Rada 10:15 11:15	
TOTAL BODY Chiara 9:40 10:25	VERTEBRAL STRETCH Stefano 10:05 10:50	GAG Andrea 9:40 10:25	MYA ELASTIC TRAINING Davide 10:05 10:50	TOTAL BODY Andrea 9:55 10:40	HATHA YOGA / YOGA NIDRA Rada 11:20 12:20	
VERTEBRAL STRETCH Chiara 10:30 11:15	G.M. PILATES Memi 11:00 11:45	VERTEBRAL STRETCH Andrea 10:30 11:15	G.M. PILATES Memi 11:00 11:45	VERTEBRAL STRETCH Elisa 10:45 11:30		
VERTEBRAL STRETCH Chiara 11:20 12:05		VERTEBRAL STRETCH Andrea 11:20 12:05		VERTEBRAL STRETCH Elisa 11:35 12:20		
MINICLASS Trainer 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	STEP TONIC Davide 14:30 15:15	MINICLASS Trainer sala 14:30 15:00	
BOSU Davide 14:30 15:15	G.M. PILATES Serena/Marta 15:15 16:00	KARDIO KOMBAT Davide 14:30 15:15	TOTAL BODY Chiara 14:30 15:15			
DYNAMIC FLEXY Serena/Martina P 16:00 16:45	MYA BALANCE Elisa 16:05 16:50	VERTEBRAL STRETCH Serena/Chiara 16:00 16:45	G.M. PILATES Serena/Marta 15:30 16:15			
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 Invernale (a partire dal 5/10/2020)

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