

# NON CI FERMIAMO E PARTIAMO GIÀ DAL 2/09!

## CORSI FITNESS DAL 2.09 AL 15.09



Orari	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00						
10.00	 GINNASTICA SOFT 10.00/10.50		 PILATES 10.00/10.50		 GINNASTICA SOFT 10.00/10.50	
11.00						
12.00	 TRX 12.45/13.30	 G.A.G. 13.00/13.50	 JUMPING 12.45/13.30	 PILATES 13.00/13.50	 SPINNING 13.00/13.50	 JUMPING 13.00/13.50
13.00		 PILATES 13.00/13.50	 SPINNING 13.00/13.50	 JUMPING 13.00/13.50	 TRX 13.00/13.50	 G.A.G. 13.00/13.50
			 TOTAL BODY 13.00/13.50	 SPINNING 13.00/13.50	 PILATES 13.00/13.50	 CIRCUIT 12.45/13.30
					 TRX 13.00/13.50	 TRX 13.00/13.50
14.00						 ZUMBA 14.30/15.20
15.00						
18.00	 TONE UP 18.00/18.50	 TONE UP 18.00/18.50	 CIRCUIT JUMP 18.00/18.50	 TRX 18.00/18.50	 JUMPING 18.00/18.50	 TONE UP 18.00/18.50
19.00	 PILATES 19.10/20.00	 SPINNING 19.30/20.20	 STEP 19.00/19.50	 JUMPING 19.00/19.50	 PILATES 19.10/20.00	 PILATES 19.00/19.50
20.00				 SPINNING 20.10/21.00		

# CALENDARIO CORSI FITNESS 2019/20

VALIDO DAL 16 SETTEMBRE al 30 MAGGIO 2020

Per tutte le attività è **OBBLIGATORIO** il certificato medico.

Gli istruttori sono responsabili della sicurezza in sala, e hanno facoltà di allontanare chiunque violi il regolamento esposto e che con il proprio comportamento metta in pericolo se stesso e gli altri.

Orari	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00	<b>TERZA ETÀ</b> 9.00/9.50				<b>TERZA ETÀ</b> 9.00/9.50	
10.00	<b>GINNASTICA SOFT</b> 10.00/10.50		<b>PILATES</b> 10.00/10.50		<b>GINNASTICA SOFT</b> 10.00/10.50	<b>TOTAL BODY</b> 10.50/11.40
11.00	<b>TERZA ETÀ</b> 11.00/11.50				<b>TERZA ETÀ</b> 11.00/11.50	
12.00						
13.00	<b>TRX</b> 12.45/13.35	<b>MILITARY</b> 12.45/13.35	<b>TONE UP</b> 12.45/13.35	<b>TRX</b> 13.00/13.50	<b>PILATES</b> 13.00/13.50	<b>TRX</b> 13.00/13.50
	<b>G.A.G.</b> 13.00/13.50	<b>PILATES</b> 13.00/13.50	<b>SPINNING</b> 12.45/13.35	<b>JUMPING</b> 12.45/13.30	<b>GAG</b> 13.00/13.50	<b>TRX</b> 13.00/13.50
				<b>PILATES</b> 13.00/13.50	<b>SPINNING</b> 13.00/13.50	<b>TOTAL BODY</b> 13.00/13.50
					<b>CIRCUIT</b> 12.45/13.35	<b>TRX</b> 13.00/13.50
14.00		<b>TERZA ETÀ</b> 14.30/15.20		<b>TERZA ETÀ</b> 14.30/15.20		<b>SPINNING</b> 14.10/15.00
						<b>ZUMBA</b> 14.30/15.20
16.00						<b>JUMP KIDS</b> 17.00/17.50
17.00			<b>JUMP KIDS</b> 17.00/17.50		<b>GINNASTICA MAMME</b> 17.10/18.00	
18.00	<b>TONE UP</b> 18.00/18.50	<b>TRX</b> 18.10/19.00	<b>TONE UP</b> 18.00/18.50	<b>G.A.G.</b> 18.10/19.00	<b>CIRCUIT JUMP</b> 18.00/18.50	<b>G.A.G.</b> 18.00/18.50
	<b>TRX</b> 18.10/19.00	<b>G.A.G.</b> 18.10/19.00	<b>G.A.G.</b> 18.10/19.00	<b>JUMPING</b> 18.00/18.50	<b>JUMPING</b> 18.00/18.50	<b>G.A.G.</b> 18.30/19.20
	<b>JUMPING</b> 18.00/18.50	<b>JUMPING</b> 18.00/18.50	<b>JUMPING</b> 18.00/18.50	<b>G.A.G.</b> 18.00/18.50	<b>G.A.G.</b> 18.00/18.50	<b>TONE UP</b> 18.00/18.50
19.00	<b>CIRCUIT</b> 19.10/20.00	<b>PILATES</b> 19.10/20.00	<b>JUMPING</b> 19.10/20.00	<b>SPINNING</b> 19.30/20.20	<b>STEP</b> 19.10/20.00	<b>TRX</b> 19.10/20.00
	<b>PILATES</b> 19.10/20.00	<b>JUMPING</b> 19.10/20.00	<b>SPINNING</b> 19.30/20.20	<b>STEP</b> 19.10/20.00	<b>TRX</b> 19.10/20.00	<b>JUMPING</b> 19.10/20.00
	<b>JUMPING</b> 19.10/20.00	<b>PILATES</b> 19.10/20.00	<b>SPINNING</b> 19.30/20.20	<b>STEP</b> 19.10/20.00	<b>TRX</b> 19.10/20.00	<b>PILATES</b> 19.10/20.00
20.00	<b>YOGA</b> 20.10/21.00		<b>YOGA</b> 20.10/21.00	<b>SPINNING</b> 20.00/20.50	<b>SPINNING</b> 20.10/21.00	