

GIOVEDÌ				VENERDÌ				SABATO				DOMENICA			
ORA	CORSO	🕒	SALA	ORA	CORSO	🕒	SALA	ORA	CORSO	🕒	SALA	ORA	CORSO	🕒	SALA
9.00	Total Body Workout	60'	Energy	9.00	Tonificazione Funzionale	60'	Energy	10.00	Fun & Tone	60'	Energy	10.00	Total Body Workout	45'	Energy
9.30	Tai Chi	60'	Conscious	9.30	Gambe & Glutei	30'	Conscious	10.15	Aqua Training	45'	Piscina	10.45	Fun & Tone	60'	Energy
10.00	Aerodance	60'	Energy	10.00	Upper Body	30'	Conscious	10.30	Tai Chi Intro	60'	Conscious	11.00	Cycle Indoor	60'	Spinning
10.00	Aquatonic	45'	Piscina	10.00	Matwork Pilates	60'	Energy	11.00	Zumba	60'	Energy	11.50	Aqua Training	45'	Piscina
10.45	Aquatonic	45'	Piscina	10.30	Addominali	30'	Conscious	11.00	Aqua Training	45'	Piscina				
11.00	Pancastretch	30'	Conscious	11.00	Pancastretch	30'	Conscious	11.30	Cycle Indoor	60'	Spinning				
13.00	Getboxe	60'	Conscious	11.00	Aquatonic	45'	Piscina	15.00	Total Body Workout	60'	Energy				
13.00	Cycle indoor	60'	Spinning	13.00	Total Body Workout	60'	Energy	16.00	Aqua Training	45'	Piscina				
15.15	Total Body Workout	45'	Energy	13.00	Aquatonic	45'	Piscina								
16.00	Aquatonic	45'	Piscina	16.00	Aquatonic	45'	Piscina								
18.00	Mat Pilates Introduction	45'	Energy	17.00	Pancastretch	45'	Conscious								
18.15	Total Body Workout	45'	Conscious	18.30	Fun & Tone	60'	Energy								
18.45	Matwork Pilates	45'	Energy	18.30	Aqua Aerobica	45'	Piscina								
19.00	Getboxe	45'	Conscious	19.30	Addominali	30'	Energy								
19.30	Fun & Tone	60'	Energy	19.30	Aqua Training	45'	Piscina								
19.30	Cycle indoor	60'	Spinning	20.00	Gambe & Glutei	30'	Energy								
19.30	Aqua Training	45'	Piscina	20.00	Cycle Indoor	60'	Spinning								
19.45	Get Hip Hop	60'	Conscious												
20.15	Aquatonic	45'	Piscina												
20.30	Flexible Strength	45'	Energy												

Nelle sale corsi e nella sala fitness è obbligatorio l'uso dell'asciugamano e di scarpe pulite con soles chiare. È obbligatorio entrare ed uscire dalle sale corsi rispettando gli orari di inizio e di fine lezione per evitare spiacevoli infortuni dovuti ad un riscaldamento o ad un defaticamento inadeguato altresì per permettere il corretto svolgimento delle attività. I corsi di MAT PILATES, FLEXIBLE STRENGTH e PANCASTRETCH sono svolti senza calzature. Durante i corsi di TOTAL CARDIO, CYCLE INDOOR è obbligatorio l'utilizzo del cardiofrequenzimetro, da richiedere gratuitamente in reception. La direzione del club si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative.

■ Corso a prenotazione obbligatoria, da effettuare il giorno stesso o 24 ore prima di persona o telefonicamente in reception. Si prega di comunicare l'eventuale disdetta almeno 2 ore prima dell'inizio della lezione.