

ORARIO Dal 4 MARZO 2019

LUNEDI	FITNESS	CORPO LIBERO 8.30 - 9.20	CORPO LIBERO 9.20 - 10.05	STEP (COREO) 9.30 - 10.15		FUNCTIONAL TR. 13.30 - 14.15		CORPO LIBERO 17.45 - 18.30		FIT-BOXE 19.20 - 20.05	
	POSTURAL					PILATES GYM (IVET) 13.20 - 14.15	GIN. POSTURALE 17.00 - 17.45		TOTAL BODY-MIND 18.30 - 19.15		
	SPORT			WALKING GYM 10.15 - 11.00 *					WALK EVOLUTION 18.30 - 19.15 *	WALKING GYM 19.15 - 20.00 *	GROUP CYCLING 20.00 - 20.50 *
	EXTRA			WBS 10.30		WBS 13.30		GIN. CORRETTIVA 17.40 - 18.30			CROSS TRAINING 20.15 - 21.15 *
MARTEDI	FITNESS							FUNCTIONAL TR. 17.45 - 18.30	TOTALBODY (ADV) 18.30 - 19.15		
	POSTURAL	GIN. POSTURALE 8.30 - 9.15	GIN. POSTURALE 9.15 - 10.00	PILATES 10.00 - 10.45						PILATES 19.15 - 20.00 *	POSTURAL PILATES 20.00 - 20.45 *
	SPORT		GROUP CYCLING 9.00 - 9.50 *								
	EXTRA					CROSS T. OPEN 13.00 - 14.00	WBS 16.00			CROSS TRAINING 19.15 - 20.15 *	CROSS TRAINING 20.15 - 21.15 *
MERCOLEDI	FITNESS	TOTAL BODY (BASE) 8.30 - 9.20	TOTALBODY (ADV) 9.30 - 10.15					CORPO LIBERO 18.00 - 18.45	STEP (COREO) 18.45 - 19.30		FUNCTIONAL TR. 20.15 - 21.00
	POSTURAL		YOGA DINAMICO 9.45 - 10.30	FITBALL 10.30 - 11.15 *			YOGA DINAMICO 17.15 - 18.00			FIT BALL 19.30 - 20.15 *	
	SPORT					WALKING GYM 13.30 - 14.15 *					GROUP CYCLING 20.30 - 21.20 *
	EXTRA					CROSS T. OPEN 13.00 - 14.00					
GIOVEDI	FITNESS	CORPO LIBERO 8.30 - 9.20	CORPO LIBERO 9.20 - 10.05					T.E.M. 17.45 - 18.30	STEP (BASE) 18.30 - 19.15		
	POSTURAL				PILATES GYM (IVET) 11.00 - 12.00	PILATES GYM (IVET) 13.20 - 14.15	BACK SCHOOL 17.00 - 17.45		STRETCH/YOGA DYN (ROTATION) 18.30 - 19.15	PILATES 19.15 - 20.00	
	SPORT		GROUP CYCLING 9.00 - 9.50 *	WALKING GYM 10.00 - 10.45 *				WALK EVOLUTION 17.45 - 18.25 *			
	EXTRA					CROSS T. OPEN 12.00 - 13.00	WBS 16.00		WBS 19.45	CROSS TRAINING 19.15 - 20.15 *	CROSS TRAINING 20.15 - 21.15 *
VENERDI	FITNESS		FUNCTIONAL TR. 9.30 - 10.15					TOTALBODY (BASE) 17.45 - 18.30	TOTALBODY (ADV) 18.30 - 19.15	FIT-BOXE 19.15 - 20.00	
	POSTURAL	BACK SCHOOL 9.00 - 9.45	BACK SCHOOL 9.45 - 10.30	PILATES 10.30 - 11.15			FITBALL 17.00 - 17.45 *				
	SPORT					WALK EVOLUTION 13.30 - 14.15 *			WALKING GYM 18.30 - 19.15 *	WALKING GYM 19.15 - 20.00 *	GROUP CYCLING 20.00 - 20.50 *
	EXTRA			WBS 10.30		WBS 13.30		GIN. CORRETTIVA 17.40 - 18.30			CROSS TRAINING 20.00 - 21.00 *
SABATO	FITNESS	TOTAL BODY (BASE) 8.45 - 9.30									
	POSTURAL			PILATES GYM (IVET) 10.00 - 11.00							
	SPORT			WALK EVOLUTION 10.00 - 10.45 *							
	EXTRA	WBS 9.00			WBS 11.00	CROSS T. OPEN 12.00 - 13.00	WBS 15.00	WBS 15.45			

Si ricorda che la **prenotazione è obbligatoria per le lezioni con asterisco** di GROUP CYCLING, WALKING GYM, WALK EVOLUTION, FITBALL, CROSS TRAINING, PILATES E POSTURAL PILATES.

Le prenotazioni si aprono il venerdì precedente la settimana di lezioni.

La direzione si riserva di modificare l'orario dei corsi e di comunicarlo tempestivamente ai soci. Le lezioni si terranno con un minimo **5 partecipanti**.

Le lezioni EXTRA prevedono un abbonamento speciale (non sono incluse nell'abbonamento All Inclusive).