



ORARIO FITNESS&AQUAFITNESS dal 13/06/2022



B.FIT - via Luigi Galvani 49 - 20025 Legnano (MI) - Tel: +39 0331 598646 - Fax: +39 0331 597050 - Ge.Spo.Le - Società sportiva dilettantistica a responsabilità limitata. Registro CONI 106875 cod. affiliazione 0308111 - Partita IVA: 06565970966

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	INSEGNANTE	SALE		
LUNEDI'	09:15 - 10:00	PILATES	Tatiana Ahuren	Vetri 1		
	09:30 - 10:30	VINYASA YOGA	Irina Snegovaya	Vetri 2		
	10:05 - 10:50	BODY TONE	Tatiana Ahuren	Vetri 1		
	10:30 - 11:15	AQUAFIT	Stefania Salvatori	Piscina		
	12:45 - 13:30	AQUA CIRCUIT	Carla Venice	Piscina		
	13:00 - 14:00	POWER TONE	Silvia Moro	Vetri 1		
	18:30 - 19:00	SPECIAL G.A.G.	Paola Brandellero	Vetri 1		
	19:00 - 19:45	SPINNING sera	Gianni Dolce	Spinning		
	19:00 - 19:45	AQUA G.A.G.	Stefania Salvatori	Piscina		
	19:05 - 20:05	PUMP	Paola Brandellero	Vetri 1		
19:30 - 20:15	STRIDING	Cristina Motta	Striding			
20:15 - 21:00	FIT BOXE	Paola Brandellero	Vetri 1			
MARTEDI'	09:00 - 10:00	GINNASTICA FUNZ.	Catia Daniele	Vetri 1		
	09:00 - 10:00	POSTURAL ACTIVITY	Massimiliano Aurilio	Vetri 2		
	10:05 - 10:50	BODY TONE	Angelika Flore	Vetri 1		
	10:30 - 11:15	AQUA FIT	Carla Venice	Piscina		
	11:00 - 11:45	SPINNING mattino	Angelika Flore	Spinning		
	13:00 - 14:00	POSTURAL ACTIVITY	Massimiliano Aurilio	Vetri 1		
	12:45 - 13:15	AQUA GAG	Carla Venice	Piscina		
	18:15 - 19:15	PILATES	Tatiana	Vetri 1		
	19:00 - 19:45	AQUA CIRCUIT	Irene Colombo	Piscina		
	19:20 - 20:05	BODY TONE	Daniele Paleari	Vetri 1		
19:20 - 20:20	POSTURAL ACTIVITY	Massimiliano Aurilio	Vetri 2			
19:30 - 20:15	SPINNING sera	Daniele Turretta	Spinning			
20:10 - 20:55	CROSS TRAINING	Daniele Paleari	Vetri 1			
20:30 - 21:15	SPINNING sera	Daniele Turretta	Spinning			
MERCOLEDI'	09:00 - 09:45	POSTURAL	Barbara Busnelli	Vetri 1		
	09:30 - 10:30	VINYASA YOGA	Irina Snegovaya	vetri 2		
	09:50 - 10:35	SPECIAL G.A.G.	Barbara Busnelli	Vetri 1		
	10:15 - 11:00	AQUAFIT	Daniele Paleari	Piscina		
	12:30 - 13:15	AQUA CIRCUIT	Stefania Salvatori	Piscina		
	12:45 - 13:30	SPINNING pranzo	Manuela Melis	Spinning		
	18:30 - 19:00	SPECIAL G.A.G.	Paola Brandellero	Vetri 1		
	19:15 - 20:00	SPINNING sera	Gianni Dolce	Spinning		
	19:00 - 19:45	AQUA G.A.G.	Carla Venice	Piscina		
	19:05 - 19:50	PUMP	Paola Brandellero	Vetri 1		
19:30 - 20:15	STRIDING	Cristina Motta	Striding			
20:00 - 20:45	AERO DANCE	Andrea Gasparoli	Vetri 1			
20:50 - 21:40	FIT BOXE	Andrea Gasparoli	Vetri 1			
GIOVEDI'	09:15 - 10:00	DYNAMIC POSTURAL	Daniele Paleari	Vetri 1		
	10:05 - 10:50	BODY TONE	Daniele Paleari	Vetri 1		
	10:15 - 11:00	AQUA FIT	Stefania Salvatori	Piscina		
	13:00 - 14:00	POWER TONE	Daniele Paleari	Vetri 1		
	12:00 - 12:45	AQUA GAG	Daniele Paleari	Piscina		
	18:30 - 19:15	BODY TONE	Barbara Busnelli	Vetri 1		
	19:00 - 19:45	AQUA CIRCUIT	Tania Lardo	Piscina		
	18:45 - 19:30	STRIDING	Cristina Motta	Striding		
	19:20 - 20:05	COREO STEP	Barbara Busnelli	Vetri 1		
	19:30 - 20:15	SPINNING sera	Daniele Turretta	Spinning		
20:10 - 20:55	CARDIO TONE	Barbara Busnelli	Vetri 1			
20:30 - 21:15	SPINNING sera	Daniele Turretta	Spinning			
VENERDI'	09:00 - 10:00	POSTURAL ACTIVITY	Massimiliano Aurilio	Vetri 1		
	10:05 - 11:05	PILATES	Tatiana	Vetri 1		
	10:30 - 11:15	AQUAFIT	Carla Venice	Piscina		
	12:45 - 13:30	AQUA TONE	Carla Venice	Piscina		
	12:45 - 13:30	SPINNING pranzo	Sonia Vignati	Spinning		
	13:00 - 14:00	POSTURAL ACTIVITY	Massimiliano Aurilio	Vetri 1		
	18:15 - 19:15	PILATES	Tatiana Ahuren	Vetri 1		
	19:00 - 19:45	SPINNING sera	Fabio Toriello	Spinning		
	19:20 - 20:20	POSTURAL ACTIVITY	Massimiliano Aurilio	Vetri 1		
	<p>MANTENERE LE DISTANZE DI SICUREZZA, CAMBIATE LE CALZATURE CON L'ACCESSO IN SALA E DISINFETTATE GLI ATTREZZI DOPO L'UTILIZZO. RICORDIAMO DI ACCEDERE ALLE LEZIONI IN ORARIO . GRAZIE</p>					
SABATO	09:45 - 10:30	STRIDING	Cristina Motta	Striding		
	10:00 - 10:45	AERO DANCE	Barbara Busnelli	Vetri 1		
	10:45 - 11:30	SPINNING mattino	Berny Mancino	Spinning		
	10:50 - 11:35	CARDIO TONE	Barbara Busnelli	Vetri 1		
	11:00 - 11:45	AQUA GAG weekend	a rotazione	Piscina		
	DOMENICA	11:00 - 11:45	AQUA GAG weekend	a rotazione	Piscina	
		<p>Il presente orario potrebbe essere suscettibile di variazioni. Sarà cura del Centro Sportivo comunicarle e renderle visibili sul sito web www.bfit.it/orari. RICORDATE LA PRENOTAZIONE TRAMITE APP BROWSER. Se non l'hai ancora fatto, abilitala tua mail alle prenotazioni e ... assicurati un posto a lezione !</p>				