



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

aggiornato al 26.02.2018

ORARIO COMPLETO dal 05.03.2018 Fitness & Aquafitness

giorno	Inizio	Fine	Attività	Cod. Pren.	Istruttore	Sala
LUN	9:15	10:00	AQUA FIT		Stefania Salvatori	Piscina
	9:15	10:00	MOBILITY		Massimiliano Aurilio	Vetri 2
	9:15	10:00	PILATES		Tatiana Ahuren	Vetri 1
	10:00	10:45	BODY CONTROL		Tatiana Ahuren	Vetri 1
	10:00	11:00	HATHA YOGA		Massimiliano Aurilio	Vetri 2
	10:15	11:00	IDROBIKE	25	Patrizia Montanaro	Piscina
	10:30	11:15	SPINNING	1	Silvia Moro	Spinning
	10:45	11:15	STRETCHING		Tatiana Ahuren	Vetri 1
	12:45	13:30	AQUA G.A.G.		Carla Venice	Piscina
	12:45	13:30	SPINNING	2	Silvia Moro	Spinning
	12:45	13:30	FUNCTIONAL TRAINING			Fitness
	13:00	14:00	POWER TONE		Irina Snegovaya	Vetri 1
	13:00	13:45	STRIDING	36	Cristina Motta	Fitness
	14:00	14:15	POWER FLEX		Irina Snegovaya	Vetri 1
	18:30	19:15	IDROBIKE	41	Stefania Salvatori	Piscina
	18:15	19:00	SPECIAL G.A.G.		Paola Brandellero	Vetri 1
	19:00	20:00	PUMP		Paola Brandellero	Vetri 1
	19:00	19:45	SPINNING	3	Gianni Dolce	Spinning
	19:30	20:15	AQUA FIT		Stefania Salvatori	Piscina
20:00	20:45	MOVERO		Daniela Conti	Vetri 1	
20:00	20:45	SPINNING	4	Sonia Vignati	Spinning	
9:00	10:00	GINNASTICA FUN.		Catia Daniele	Vetri 1	
9:00	10:00	POSTURAL ACTIVITY		Massimiliano Aurilio	Vetri 2	
9:15	10:00	AQUA G.A.G.		Carla Venice	Piscina	
10:00	11:00	POWER TONE		Irina Snegovaya	Vetri 1	
10:00	11:15	AVV. ASHTANGA YOGA		Adriana Gianolio	Vetri 2	
10:15	11:00	AQUAWALKING	47	Stefania Salvatori	Piscina	
12:30	13:15	IDROBIKE	39	Stefania Salvatori	Piscina	
13:00	14:00	POSTURAL ACTIVITY		Massimiliano Aurilio	Vetri 1	
13:00	14:00	MOVERO		Daniela Conti	Vetri 3	
14:30	15:15	DYNAMIC POSTURAL		Alda Clementi	Vetri 1	
18:15	19:00	PILATES		Tatiana Ahuren	Vetri 1	
18:30	19:15	STRIDING	33	Raffaella Brescia	Fitness	
19:00	19:45	COREO STEP		Carlo Onofrio	Vetri 1	
19:00	20:00	POSTURAL ACTIVITY		Massimiliano Aurilio	Vetri 2	
19:30	20:15	SPINNING	5	Daniele Turretta	Spinning	
19:15	20:00	AQUA FIT		Irene Colombo	Piscina	
19:45	20:30	ZUMBA		Carlo Onofrio	Vetri 1	
20:00	21:00	HATHA YOGA		Massimiliano Aurilio	Vetri 2	
20:15	21:00	AQUAWALKING	48	Irene Colombo	Piscina	
20:30	21:15	T.B.W.		Carlo Onofrio	Vetri 1	
9:15	10:00	AQUA FIT		Gianni Giannuzzi	Piscina	
9:15	10:00	POSTURAL		Laura Antonini	Vetri 1	
9:30	10:30	VINYASA YOGA		Irina Snegovaya	Vetri 2	
10:00	10:45	T.B.W.		Laura Antonini	Vetri 1	
10:15	11:00	IDROBIKE	26	Gianni Giannuzzi	Piscina	
10:45	11:15	STRETCHING		Laura Antonini	Vetri 1	
12:45	13:30	STRIDING	35	Raffaella Brescia	Fitness	
12:45	13:30	SPINNING	7	Manuela Melis	Spinning	
13:00	14:00	ASHTANGA YOGA		Adriana Gianolio	Vetri 1	
13:00	13:45	AQUA G.A.G.		Deborah Marchesin	Piscina	
18:15	19:00	SPECIAL G.A.G.		Paola Brandellero	Vetri 1	
18:30	19:15	STRIDING	40	Sonia Vignati	Fitness	
18:45	19:30	AQUA G.A.G.		Tania Lardo	Piscina	
19:00	19:45	AERO DANCE		Andrea Gasparoli	Vetri 1	
19:30	20:15	STRIDING	21	Sonia Vignati	Fitness	
19:45	20:30	PUMP		Andrea Gasparoli	Vetri 1	
19:30	20:15	AQUAWALKING	49	Tania Lardo	Piscina	
19:45	20:30	SPINNING	8	Gianni Dolce	Spinning	
20:30	21:15	FIT BOXE		Andrea Gasparoli	Vetri 1	

giorno	Inizio	Fine	Attività	Cod. Pren.	Istruttore	Sala
GIO	9:15	10:00	PILATES		Tatiana Ahuren	Vetri 1
	9:15	10:00	AQUA FIT		Stefania Salvatori	Piscina
	10:00	10:45	BODY CONTROL		Tatiana Ahuren	Vetri 1
	10:00	11:00	HATHA YOGA		Massimiliano Aurilio	Vetri 2
	10:15	11:00	AQUAWALKING	50	Patrizia Montanaro	Piscina
	10:30	11:15	SPINNING	9	Cristina Motta	Spinning
	10:45	11:15	STRETCHING		Tatiana Ahuren	Vetri 1
	13:00	13:45	STRIDING	22	Cristina Motta	Fitness
	13:00	14:00	POWER TONE		Irina Snegovaya	Vetri 1
	13:00	13:45	IDROBIKE	28	Patrizia Montanaro	Piscina
	18:15	18:45	POWER YOGA		Irina Snegovaya	Vetri 1
	18:30	19:15	STRIDING	37	Cristina Motta	Fitness
	18:45	19:45	POWER TONE		Irina Snegovaya	Vetri 1
	18:45	19:30	IDROBIKE	51	Carla Venice	Piscina
	19:30	20:15	SPINNING	10	Daniele Turretta	Spinning
	19:30	20:15	STRIDING	34	Cristina Motta	Fitness
	19:45	20:30	STEP DANCE		Sonia Tollini	Vetri 1
	19:45	20:30	AQUA FIT		Carla Venice	Piscina
	20:30	21:15	T.B.W.		Sonia Tollini	Vetri 1
9:00	10:00	GINNASTICA FUNZIONALE		Catia Daniele	Vetri 1	
9:00	10:00	POSTURAL ACTIVITY		Massimiliano Aurilio	Vetri 2	
9:15	10:00	AQUA FIT		Carla Venice	Piscina	
10:00	10:45	AERO FANTASY		Alda Clementi	Vetri 1	
10:00	11:15	ASHTANGA YOGA		Adriana Gianolio	Vetri 2	
10:15	11:00	IDROBIKE	29	Patrizia Montanaro	Piscina	
10:45	11:30	T.B.W.		Alda Clementi	Vetri 1	
12:45	13:30	SPINNING	12	Sonia Vignati	Spinning	
12:45	13:30	FUNCTIONAL TRAINING			Fitness	
12:45	13:30	CIRCUIT TRAINING		Stefania Salvatori	Piscina	
13:00	14:00	POSTURAL ACTIVITY		Massimiliano Aurilio	Vetri 1	
14:30	15:15	PILATES		Arianna Crespi	Vetri 1	
18:15	19:00	PILATES		Tatiana Ahuren	Vetri 1	
18:45	19:30	SPINNING	13	Massimo Vicidomini	Spinning	
18:45	19:30	IDROBIKE	30	Riccardo Montalbetti	Piscina	
19:00	19:45	BODY CONTROL		Tatiana Ahuren	Vetri 1	
19:30	20:15	STRIDING	23	Sonia Vignati	Fitness	
19:45	20:45	POSTURAL ACTIVITY		Massimiliano Aurilio	Vetri 1	
10:00	10:45	STRIDING	24	Cristina Motta	Fitness	
10:00	10:45	STEP BY STEP		Sonia Tollini	Vetri 1	
10:45	11:30	CARDIO TONE		Sonia Tollini	Vetri 1	
11:00	11:45	SPINNING	14	Maria Mancino	Spinning	
12:00	12:45	AQUA G.A.G.		Patrizia Montanaro	Piscina	
13:00	13:45	IDROBIKE	31	Patrizia Montanaro	Piscina	
13:30	14:15	STEP ADVANCED		Andrea Gasparoli	Vetri 1	
15:30	16:15	SPINNING	15	Cristina Vasile	Spinning	
10:00	10:45	SPINNING	17	A rotazione	Spinning	
10:00	10:45	SPECIAL CLASS		A rotazione	Vetri 1	
10:45	11:30	SPECIAL CLASS		A rotazione	Vetri 1	
11:00	11:45	AQUA FIT		A rotazione	Piscina	
11:00	11:45	SPINNING	16	A rotazione	Spinning	
11:30	12:00	STRETCHING		A rotazione	Vetri 1	
12:00	12:45	AQUAWALKING	54	A rotazione	Piscina	

Il corso di STEP ADVANCED sarà proposto ogni 2 settimane

Avvertenze

Il presente orario potrebbe essere suscettibile di variazioni ovvero riduzioni durante il periodo natalizio, pasquale ed estivo nonché in occasione di festività. Sarà cura del Centro Sportivo comunicare e rendere visibili sul sito web www.bfit.it/orari entro 7 giorni, le variazioni. Per prenotare le lezioni chiama lo 0331 1586587 da un cellulare abilitato al servizio gratuito **easyBOOKING**. La conferma della prenotazione avviene tramite SMS. Consulta www.bfit.it/codice/booking per modalità e funzionamento del servizio di prenotazione. Il numero minimo di partecipanti affinché la lezione venga svolta è 7 (sette), escluse le lezioni di Pancafit, Striding e Idrobike. Si precisa che in ogni caso le variazioni dell'orario o l'adeguamento a sopravvenute normative, non costituiscono in alcun modo valida causa di recesso dalla formula di adesione. Per qualsiasi richiesta di prego di contattarci su www.bfit.it/contatti/richesta.