

ORARIO CORSI

DA APRILE 2019

FITNESS & AQUAFITNESS

Fitland
PALESTRE TERME E PISCINE

ORARI CENTRO

da Lunedì a Giovedì: 8,30 alle 22,30
Venerdì: 8,30 alle 22,00
Sabato: 8,30 alle 18,30
Domenica: 9,00 alle 13,00

LUNEDÌ

9:00-10:00
GINN.DOLCE
Simona

9:45-10:30
ACQUA G.A.G.
Ileana

10:00-11:00
VITALITY
Vittorio

10:30-11:15
ACQUA G.A.G.
Ileana

12:45-13:45
CROSS TRAINING
Matteo

15:00-16:00
HATHA YOGA
Vittorio

18:00-19:00
H.E.A.T.®
Vittorio

19:15-20:15
POWER YOGA
Vittorio

19:30-20:10

Manuela

19:30-20:15
ACQUA TRAINING
Ileana

20:15-21:00
COMBAT
Manuela

20:15-21:15
CROSS TRAINING

20:30-21:30
SPINNING
Vittorio

MARTEDÌ

9:00-10:00
PILATES
Manu

10:00-11:00
TONIC
Manu

12:45-13:30
ACQUAGYM
Manu

12:45-13:45
H.E.A.T.®
Vittorio

15:15-16:00
ACQUAGYM
Manu

18:15-19:00
ELASTIC TONE
Manu

19:00-19:55
PILATES
Manu

19:15-20:15
CROSS TRAINING
Matteo

19:15-20:00
BIKE & JUMP
Ileana

20:15-21:00
AQUA DYNAMIC
Ileana

20:00-20:45
BODY PUMP
Michael

20:15-21:15
CROSS TRAINING
Matteo

20:45-21:45
ZUMBA
Omer

MERCOLEDÌ

9:00-10:00
GINN.DOLCE
Simona

9:45-10:30
AQUA DYNAMIC
Ileana

10:00-11:00
POWER STRETCH
Vittorio

13:00-13:50
POWER YOGA
Vittorio

15:00-16:00
TOTAL BODY
Alessandra

19:00-20:00
H.E.A.T.®
Vittorio

19:15-20:00
FITBOXE
Alessandra

20:00-21:00
WELLBEING
Vittorio

20:00-20:50
G.A.G.
Alessandra

20:00-20:45
ACQUAGYM
Manu

21:00-22:00
HATHA YOGA
Vittorio

GIOVEDÌ

10:00-11:00
BODY PUMP
Alessandra

12:45-13:30
BIKE & JUMP
Gigi

12:45-13:45
H.E.A.T.®
Vittorio

14:45-15:30
ACQUAGYM
Gigi

19:00-20:00
ZUMBA
Claudia

19:15-20:00
AQUA DYNAMIC
Ileana

19:30-20:30
CROSS TRAINING
Matteo

20:00-21:00
BODY PUMP
Michael

20:15-21:00
BIKE & JUMP
Ileana

20:30-21:30
CROSS TRAINING
Matteo

VENERDÌ

9:00-10:00
GINN.DOLCE
Simona

9:45-10:30
ACQUA ANTALGICA
Daniela

12:45-13:30
CROSS TRAINING
Matteo

15:00-16:00
PILATES
Manu

17:30-18:30
H.E.A.T.®
Vittorio

18:30-19:30
H.E.A.T.®
Vittorio

19:00-19:30
SUPER GLUTEI
Alessandra

19:30-20:00
SUPER GLUTEI
Alessandra

19:45-20:45
HATHA YOGA
Vittorio

SABATO

10:30-11:30
CROSS TRAINING
Matteo

14:00-15:00
BODY PUMP

DOMENICA

10:30-11:30
MASTER CLASS
a rotazione

LEGENDA CORSI:

BRUCIA GRASSI

OLISTICO

TONIFICAZIONE

PISCINA

★ corsi su prenotazione

Orario Ridotto

Come indicato anche nel regolamento del centro, in Luglio ed in Settembre, il presente palinsesto dei corsi sarà ridotto in relazione al numero dei partecipanti. In Agosto, i corsi sono sospesi.

Visita www.fitlandcenter.it/orari



CHANGE YOUR LIFE

nota bene

L'accesso al centro e lo svolgimento delle attività è subordinato alla consegna del certificato medico e all'accettazione del regolamento interno. Si ricorda l'obbligo di calzature pulite, dell'asciugamano personale e d'abbigliamento consono all'attività scelta.

Attenzione: si ricorda che le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura del centro.

ricorda che...

Nei mesi di **LUGLIO e SETTEMBRE** l'orario corsi sarà ridotto. Nel mese di **AGOSTO** i corsi saranno sospesi. Il numero minimo di frequentatori perchè ogni lezione del presente orario venga svolta, è di 5 PERSONE. I corsi con ★ sono su prenotazione, per partecipare devi lasciare il tuo nominativo in reception.

Il presente orario è in vigore da Settembre 2018. I corsi del presente orario possono subire variazioni o modifiche per esigenze aziendali.

Permanenza massima nel Club: 3 ore.

altri servizi

- Personal trainer
- Pancafit individuale e di gruppo
- Sedute posturali
- Recuperi funzionali
- Power plate
- Massaggi sportivi rilassanti e tonificanti
- Area termale e relax
- Idromassaggio
- Sauna
- Bagno turco e docce emozionali
- Acquaticità bimbi da 3 a 36 mesi
- Scuola nuoto da 3 anni
- Scuola nuoto adulti
- Idrokinesiterapia
- Gestanti in acqua
- Scuola karate
- Scuola danza moderna e classica

info

Fitland
PALESTRE TERME E PISCINE

Via T. Tasso, 8 - 20825 Barlassina (MB)

Tel. 0362 569049

Mail: info@fitlandcenter.it Web: www.fitlandcenter.it

P.IVA 03517860965Fitland s.s.d.r.l.

Fitland Soc Sportiva Dilettantistica a Responsabilita Limitata
CONI n° 286907 - Affiliata a ASI cod. LOM-MB0377



ORARIO CORSI
FITNESS & ACQUAFITNESS
stagione 2019

#iomiallenoqui