

Orario Corsi 23/24

fitness & acquafitness



lunedì

Ora Inizio	Attività	durata	Istruttore	Posti	Dove
09:00	GINNASTICA DOLCE	50'	Simona	25	Sala 1
09:45	ACQUA GAG	45'	Ileana	25	Piscina
10:30	ACQUA GAG	45'	Ileana	25	Piscina
12:45	POWER YOGA	60'	Vittorio	25	Sala 1
14:45	PILATES	60'	Manuela C.	25	Sala 1
18:15	HEAT	60'	Vittorio	13	Sala 2
18:15	SPINNING	60'	Vittorio	7	Sala 2
19:15	CIRCUIT TONE	45'	Manuela Z.	25	Sala 1
19:30	ACQUA GYM	45'	Rossella	25	Piscina
19:30	POWER YOGA	60'	Vittorio	25	Sala 1
20:00	ZUMBA	55'	Valentina	30	Sala 1
20:15	ACQUA GYM	45'	Rossella	25	Piscina

martedì

Ora Inizio	Attività	durata	Istruttore	Posti	Dove
09:00	GINNASTICA DOLCE	50'	Simona	25	Sala 1
09:45	ACQUA GYM	45'	Ileana	25	Piscina
10:30	ACQUA GYM	45'	Ileana	25	Piscina
12:45	CROSS TRAINING	45'	Mattia	18	Sala 2
18:30	HEAT	60'	Vittorio	13	Sala 2
18:30	SPINNING	60'	Vittorio	7	Sala 2
19:00	ZUMBA	55'	Valentina	30	Sala 1
19:45	CIRCUIT TONE	45'	Manuela Z.	25	Sala 2
20:15	HATHA YOGA	60'	Vittorio	25	Sala 1

mercoledì

Ora Inizio	Attività	durata	Istruttore	Posti	Dove
09:00	GINNASTICA DOLCE	50'	Simona	25	Sala 1
10:00	ACQUA ANTALGICA	45'	Simona	25	Piscina
17:30	HEAT	60'	Vittorio	13	Sala 2
17:30	SPINNING	60'	Vittorio	7	Sala 2
18:30	HEAT	60'	Vittorio	13	Sala 2
18:30	SPINNING	60'	Vittorio	7	Sala 2
19:45	POWER YOGA	60'	Vittorio	25	Sala 2

La prenotazione - tramite APP - è **OBBLIGATORIA** per tutti i corsi a palinsesto, con una tolleranza all'ingresso di 15' prima l'orario di accesso prenotato.

Ogni lezione può essere disdetta fino ad un'ora prima l'orario previsto. E' possibile prenotare **un'attività per volta** nell'arco dei 7 giorni. Al termine della lezione svolta è possibile prenotare la successiva. Ti raccomandiamo la puntualità e, soprattutto, **se non puoi partecipare, ricorda di disdire la lezione**, permettendo così agli altri di poter partecipare. Prenotandoti, ti garantisci di poterti allenare in serenità, sicurezza & comfort. Il presente orario potrebbe essere soggetto a modifiche.

giovedì

Ora Inizio	Attività	durata	Istruttore	Posti	Dove
09:15	ACQUA ANTALGICA	45'	Simona	25	Piscina
12:45	ACQUA GYM	45'	Manuela Z.	25	Piscina
12:45	HEAT	60'	Vittorio	13	Sala 2
12:45	SPINNING	60'	Vittorio	7	Sala 2
15:00	ACQUA GYM	45'	Manuela Z.	25	Piscina
18:00	GAG	50'	Manuela C.	25	Sala 1
19:00	PILATES	50'	Manuela C.	25	Sala 1
19:15	ACQUA TRAINING	45'	Ileana	25	Piscina
19:30	CROSS TRAINING	60'	Mattia	18	Sala 2
20:00	PUMP	50'	Manuela C.	25	Sala 1
20:15	BIKE & JUMP	45'	Ileana	25	Piscina

venerdì

Ora Inizio	Attività	durata	Istruttore	Posti	Dove
09:15	PILATES	50'	Manuela C.	25	Sala 1
10:15	GAG	50'	Manuela C.	25	Sala 1
12:45	ACQUA TONIC	45'	Rossella	25	Piscina
12:45	HEAT	60'	Vittorio	13	Sala 2
12:45	SPINNING	60'	Vittorio	7	Sala 2
15:00	ACQUA TONIC	45'	Rossella	25	Piscina
18:45	STEP	30'	Manuela C.	22	Sala 1
19:15	BIKE & JUMP	45'	Ileana	25	Piscina
19:15	GAG	45'	Manuela C.	25	Sala 1
20:00	CALISTHENICS	60'	Christian	18	Sala 2
20:00	PILATES BASE	60'	Manuela C.	25	Sala 1
20:15	ACQUA TURBOLENCE	45'	Ileana	25	Piscina

sabato

Ora Inizio	Attività	durata	Istruttore	Posti	Dove
10:30	CROSS TRAINING	60'	Mattia	18	Sala 2

domenica

Ora Inizio	Attività	durata	Istruttore	Posti	Dove
10:30	MASTER CLASS DOMENICA		Istr. a rotazione	25	Sala 1

Le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura del centro. Il numero minimo dei partecipanti affinché le lezioni si svolgano è di 5. Diversamente la lezione non viene svolta ovvero revocata. Per ragioni di sicurezza l'accesso al club è tracciato e videosorvegliato **Al termine del proprio allenamento, obbligatorio registrare l'uscita.** Nei mesi di SETTEMBRE, GIUGNO e LUGLIO il presente orario corsi potrebbe essere ridotto fino al 50%, di concerto con gli istruttori in ragione della partecipazione alle lezioni. In Agosto non si svolgono corsi.

Consulta le nostre pagine **social FB e IG** oppure visita www.fitlandcenter.it/news



+39 347 165 0168