

Planning dal 18/6 al 17/7/2021

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

9:30 WATER GYM
con Jessica

9:30 WATER GYM
con Jessica

10:00 BODY TONIC
con Orazio

10:00 YOGA con
Patrizia

10:00 BODY TONIC
con Silvia

10:00 POSTURALE
con Giusy

10:00 YOGA con
Patrizia

10:00 BODY TONIC
con Jessica

10:30 WATER GYM
con Jessica

10:30 WATER GYM
con Jessica

11:00 SPINNING con
Michele

12:45 SPINNING con
Nicola

12:45 BODY TONIC
con Jessica

12:45 SPINNING con
Nicola

12:45 TOTAL
TRAINING con Giusy

12:45 PILATES con
Jessica

14:15 WATER GYM
con Giusy

16:10 WATER GYM
con Giusy

18:00 TRX (30') con
Gabriele

18:00 TOTAL PUMP
con Silvia

18:00 FUNCTIONAL
PUMP con Orazio

TRX (30') con
Gabriele

18:00 BODY FUSION
con Orazio

18:30 ZUMBA con
Michela

18:30 ENDURANCE
con Michela

19:00 POSTURALE
con Giusy

19:00 SPINNING con
Michele

19:00 SPINNING con
Alida

19:30 CROSS
TRAINING con
Michela

19:30 ZUMBA con
Michela



APP

Prenota tutte le tue **attività** corsi, personal trainer, sala fitness, piscina & solarium



PULIZIA

Costante, con **igienizzazione straordinaria** degli ambienti, degli impianti ed attrezzature



SCHEDA

Ogni scheda di allenamento è **strettamente personale** e va **tenuta sempre con sé.**



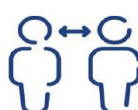
GEL

lavarsi frequentemente le mani, attraverso **appositi dispenser** di gel disinfettanti;



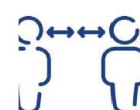
90 min

La tua permanenza al club potrà durare **fino a 90 minuti!**



1 mt

distanza interpersonale minima in caso di **assenza di attività fisica**



2 mt

distanza interpersonale minima adeguata all'**intensità** dell'esercizio