

ORARIO CORSI dal 04/09 al 10/09

FITNESS & AQUAFITNESS

ORARI DEL CENTRO

Dal Lunedì al Venerdì
dalle 8,30 alle 22,30
Sabato dalle 9,00 alle 17,00
Domenica dalle
9,00 alle 13,00



LUNEDÌ	7 10:00-10:30 Sala 1 Roberto Botti	10:30-11:20 Sala 2 Diletta Ghidoni	10:30-11:15 Piscina Francesco Peli	1 12:45-13:35 Sala Spinning Nicola Loda	14:15-15:00 Piscina Francesco Peli	8 18:30-19:00 Sala 1 Roberto Botti	18:30-19:20 Sala 2 Michela Bonetti	2 19:00-19:50 Sala Spinning Carlo Zubani	NEW 19:20-20:10 Sala 1 Michela Bonetti	20:10-21:00 Sala 2 Michela Bonetti
MARTEDÌ	9:30-10:20 Sala 2 Patrizia Pezzoli					13 19:00-19:45 Functional area Ramon Bertoli	19:00-19:50 Sala 2 Poli Giusi			
MERCOLEDÌ	9:30-10:20 Sala 2 Laura Bonomi	10:30-11:15 Piscina Francesco Peli	10:30-11:20 Sala 2 Laura Bonomi	12:45-13:35 Sala 2 Diletta Ghidoni	3 12:45-13:35 Sala Spinning Nicola Loda	18:00-18:50 Sala 2 Orazio Zani	4 19:00-19:50 Sala Spinning Michele Reboni	19:00-19:50 Sala 1 Cristian Pugliese	19:00-19:50 Sala 2 Orazio Zani	
GIOVEDÌ			NEW 12:45-13:35 Sala 2 Laura Bonomi	16:10-16:55 Piscina Francesco Peli		18:30-19:20 Sala 2 Michela Bonetti	11 18:30-19:00 Sala 1 Roberto Botti	19:20-20:10 Sala 2 Michela Bonetti		
VENERDÌ	9:30-10:20 Sala 2 Chiara Abeni	9 10:00-10:30 Sala 1 Roberto Botti	10:30-11:15 Piscina Francesco Peli	12:45-13:35 Sala 2 Laura Bonomi	14:15-15:00 Piscina Francesco Peli		18:30-19:20 Sala 2 Orazio Zani	19:00-19:50 Sala 1 Cristian Pugliese		

Orario RIDOTTO

valido dal 04/9 al 10/9

- Le Lezioni numerate sono a prenotazione obbligatoria.
- Chiama dal tuo cellulare lo 030 777 6948 e segui la guida vocale, selezionando il numero della lezione che vuoi prenotare.
- Info su www.specialonefitness.com/codice/booking
- *Lezioni non comprese nell'abbonamento.
- **Lezioni in vigore da ottobre a maggio

NOTA BENE

Attenzione, si ricorda che **le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura del centro.** Il numero minimo dei presenti affinché le lezioni si svolgano è 5. In caso contrario la lezione non viene svolta ovvero revocata.

RIDUZIONE ORARIO

Nei mesi di **SETTEMBRE, GIUGNO e LUGLIO (fino al 15 Lug.)** l'orario corsi sarà ridotto del 50% di concerto con gli istruttori in ragione della frequenza alle lezioni. **Dal 15 Luglio al 31 Agosto i corsi sono sospesi.** Il presente Orario è in vigore da Settembre. I corsi del presente orario potrebbero subire variazioni o modifiche per esigenze aziendali.

ORARIO CORSI dal 11/09 al 17/09

FITNESS & AQUAFITNESS

ORARI DEL CENTRO

Dal Lunedì al Venerdì
dalle 8,30 alle 22,30
Sabato dalle 9,00 alle 17,00
Domenica dalle
9,00 alle 13,00

SpecialOne

PALESTRA PISCINA SPA

LUNEDÌ	7 10:00-10:30 TRX Sala 1 Roberto Botti	10:30-11:20 MATWORK PILATES Sala 2 Diletta Ghidoni	10:30-11:15 WATER GYM Piscina Francesco Peli	1 12:45-13:35 SPINNING Sala Spinning Nicola Loda	14:15-15:00 WATER GYM Piscina Francesco Peli	8 18:30-19:00 TRX Sala 1 Roberto Botti	18:30-19:20 ZUMBA fitness Sala 2 Michela Bonetti	2 19:00-19:50 SPINNING Sala Spinning Carlo Zubani	NEW 19:20-20:10 CROSS TRAINING Sala 1 Michela Bonetti	20:10-21:00 MATWORK PILATES Sala 2 Michela Bonetti
MARTEDÌ	9:30-10:20 YOGA Sala 2 Patrizia Pezzoli	10:30-11:20 TOTAL TRAINING Sala 2 Laura Bonomi	12:45-13:35 STEP & TONE Sala 2 Laura Bonomi	18:00-18:50 TOTAL PUMP Sala 2 Laura Bonomi	13 19:00-19:45 SYNRGY360 Functional area Ramon Bertali	19:00-19:50 BODY TONIC Sala 2 Poli Giusi				
MERCOLEDÌ	9:30-10:20 MATWORK PILATES Sala 2 Laura Bonomi	10:30-11:15 WATER GYM Piscina Francesco Peli	10:30-11:20 BODY TONIC Sala 2 Laura Bonomi	12:45-13:35 MATWORK PILATES Sala 2 Diletta Ghidoni	3 12:45-13:35 SPINNING Sala Spinning Nicola Loda	18:00-18:50 BODY PUMP Sala 2 Orazio Zani	4 19:00-19:50 SPINNING Sala Spinning Michele Reboni	19:00-19:50 FIT BOXE Sala 1 Cristian Pugliese	19:00-19:50 STEP COREO Sala 2 Orazio Zani	
GIOVEDÌ			NEW 12:45-13:35 CARDIOTRAINING Sala 2 Laura Bonomi	16:10-16:55 WATER GYM Piscina Francesco Peli	18:30-19:20 GLOBAL ATTACK Sala 2 Michela Bonetti	11 18:30-19:00 TRX Sala 1 Roberto Botti	19:20-20:10 ZUMBA fitness Sala 2 Michela Bonetti			
VENERDÌ	9:30-10:20 YOGA Sala 2 Chiara Abeni	9 10:00-10:30 TRX Sala 1 Roberto Botti	10:30-11:15 WATER GYM Piscina Francesco Peli	12:45-13:35 MATWORK PILATES Sala 2 Laura Bonomi	14:15-15:00 WATER GYM Piscina Francesco Peli	18:30-19:20 BODY FUSION Sala 2 Orazio Zani	19:00-19:50 FIT BOXE Sala 1 Cristian Pugliese			

Orario RIDOTTO
valido dal 11/9 al 17/9

- Le Lezioni numerate sono a prenotazione obbligatoria.
- Chiama dal tuo cellulare lo 030 777 6948 e segui la guida vocale, selezionando il numero della lezione che vuoi prenotare.
- Info su www.specialonefitness.com/codice/booking
- *Lezioni non comprese nell'abbonamento.
- **Lezioni in vigore da ottobre a maggio

NOTA BENE

Attenzione, si ricorda che **le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura del centro.** Il numero minimo dei presenti affinché le lezioni si svolgano è 5. In caso contrario la lezione non viene svolta ovvero revocata.

RIDUZIONE ORARIO

Nei mesi di **SETTEMBRE, GIUGNO e LUGLIO (fino al 15 Lug.)** l'orario corsi sarà ridotto del 50% di concerto con gli istruttori in ragione della frequenza alle lezioni. **Dal 15 Luglio al 31 Agosto i corsi sono sospesi.** Il presente Orario è in vigore da Settembre. I corsi del presente orario potrebbero subire variazioni o modifiche per esigenze aziendali.

ORARIO CORSI dal 18/09/2017

FITNESS & AQUAFITNESS

ORARI DEL CENTRO

Dal Lunedì al Venerdì
dalle 8,30 alle 22,30
Sabato dalle 9,00 alle 17,00
Domenica dalle
9,00 alle 13,00

SpecialOne

PALESTRA PISCINA SPA

LUNEDÌ

7 10:00-10:30
TRX
Sala 1
Roberto Botti

10:30-11:20
MATWORK PILATES
Sala 2
Diletta Ghidoni

10:30-11:15
WATER GYM
Piscina
Francesco Peli

12:45-13:35
TOTAL TRAINING
Sala 2
Laura Bonomi

1 12:45-13:35
SPINNING
Sala Spinning
Nicola Loda

14:15-15:00
WATER GYM
Piscina
Francesco Peli

8 18:30-19:00
TRX
Sala 1
Roberto Botti

18:30-19:20
ZUMBA fitness
Sala 2
Michela Bonetti

2 19:00-19:50
SPINNING
Sala Spinning
Carlo Zubani

19:20-20:10
CROSS TRAINING
Sala 1
Michela Bonetti

20:10-21:00
MATWORK PILATES
Sala 2
Michela Bonetti

10 20:00-20:50
SPINNING **
Sala Spinning
Carlo Zubani

MARTEDÌ

9:30-10:20
YOGA
Sala 2
Patrizia Pezzoli

9:30-11:15
WATER GYM
Piscina
Francesco Peli
Riservata COMUNE SAREZZO

10:30-11:20
TOTAL TRAINING
Sala 2
Laura Bonomi

12:45-13:35
STEP & TONE
Sala 2
Laura Bonomi

NEW 18:00-18:50
TOTAL PUMP
Sala 2
Laura Bonomi

13 19:00-19:45
SYNRGY360
Functional area
Ramon Bertoli

19:00-19:50
BODY TONIC
Sala 2
Peli Giusi

19:00-19:45
WATER GYM
Piscina
Francesco Peli

16 19:00-19:45
SPINNING
Sala Spinning
Arianna Cibaldi

MERCOLEDÌ

9:30-10:20
MATWORK PILATES
Sala 2
Laura Bonomi

10:30-11:15
WATER GYM
Piscina
Francesco Peli

10:30-11:20
BODY TONIC
Sala 2
Laura Bonomi

12:45-13:35
MATWORK PILATES
Sala 2
Diletta Ghidoni

3 12:45-13:35
SPINNING
Sala Spinning
Nicola Loda

16:30-17:50
NUOTO BIMBI
Piscina
Sara Zambonardi

18:00-18:50
BODY PUMP
Sala 2
Orazio Zani

4 19:00-19:50
SPINNING
Sala Spinning
Michele Reboni

19:00-19:50
FIT BOXE
Sala 1
Cristian Pugliese

19:00-19:50
STEP COREO
Sala 2
Orazio Zani

20:00-20:50
KICK BOXING
Sala 1
Cristian Pugliese

17 20:00-20:50
SPINNING **
Sala Spinning
Michele Reboni

GIOVEDÌ

9:30-11:15
WATER GYM
Piscina
Francesco Peli
Riservata COMUNE SAREZZO

10:30-11:20
BODY SCULPT
Sala 2
Laura Bonomi

NEW 12:45-13:35
CARDIOTRAINING
Sala 2
Laura Bonomi

16:10-16:55
WATER GYM
Piscina
Francesco Peli

18:30-19:20
GLOBAL ATTACK
Sala 2
Michela Bonetti

11 18:30-19:00
TRX
Sala 1
Roberto Botti

5 19:00-19:50
SPINNING
Sala Spinning
Alida Franchi

19:20-20:10
ZUMBA fitness
Sala 2
Michela Bonetti

VENERDÌ

9:30-10:20
YOGA
Sala 2
Chiara Abeni

9 10:00-10:30
TRX
Sala 1
Roberto Botti

10:30-11:15
WATER GYM
Piscina
Francesco Peli

12:45-13:35
MATWORK PILATES
Sala 2
Laura Bonomi

14:15-15:00
WATER GYM
Piscina
Francesco Peli

NEW 18:00-18:30
POUNCE
Sala 2
Orazio Zani

18:30-19:20
BODY FUSION
Sala 2
Orazio Zani

19:00-19:50
FIT BOXE
Sala 1
Cristian Pugliese

SABATO

10:00-10:50
BODY TONIC
Sala 2
A rotazione

6 10:30-11:15
SPINNING
Sala Spinning
Michele Reboni

11:00-11:45
WATER GYM
Piscina
A rotazione

15:00-16:30
NUOTO BIMBI
Piscina
Sara Zambonardi

- Le Lezioni numerate sono a prenotazione obbligatoria.
- Chiama dal tuo cellulare lo 030 777 6948 e segui la guida vocale, selezionando il numero della lezione che vuoi prenotare.
- Info su www.specialonefitness.com/codice/booking
- *Lezioni non comprese nell'abbonamento.
- **Lezioni in vigore da ottobre a maggio

NOTA BENE

Attenzione, si ricorda che **le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura del centro.** Il numero minimo dei presenti affinché le lezioni si svolgano è 5. In caso contrario la lezione non viene svolta ovvero revocata.

RIDUZIONE ORARIO

Nei mesi di **SETTEMBRE, GIUGNO e LUGLIO (fino al 15 Lug.)** l'orario corsi sarà ridotto del 50% di concerto con gli istruttori in ragione della frequenza alle lezioni. **Dal 15 Luglio al 31 Agosto i corsi sono sospesi.** Il presente Orario è in vigore da Settembre. I corsi del presente orario potrebbero subire variazioni o modifiche per esigenze aziendali.