

LUNEDÌ

9:20-10:10 **POSTURAL** 
 Poli Giusi sala 2

10:30-11:15 **WATER GYM**
 Francesco Peli piscina

12:45-13:35 **TOTAL TRAINING**
 Laura Bonomi sala 2

12:45-13:35 **SPINNING**
 Nicola Loda sala spinning

16:10-16:55 **WATER GYM**
 Poli Giusi piscina

18:30-19:20 **ZUMBA**
 Michela Bonetti fitness

19:00-19:50 **SPINNING**
 Carlo Zubani sala spinning

19:40-20:30 **CROSS TRAINING**
 Michela Bonetti sala 1

MARTEDÌ

9:20-10:10 **YOGA**
 Patrizia Pezzoli sala 2

10:30-11:20 **TOTAL TRAINING**
 Laura Bonomi sala 2

12:45-13:35 **STEP COREO**
 Laura Bonomi sala 2

18:00-18:50 **TOTAL PUMP**
 Laura Bonomi sala 2

19:15-20:05 **POSTURAL** 
 Poli Giusi sala 2

MERCOLEDÌ

9:20 10:10 **MATWORK PILATES**
 Diletta Ghidoni sala 2

10:30-11:15 **WATER GYM**
 Francesco Peli piscina

12:45-13:35 **MATWORK PILATES**
 Diletta Ghidoni sala 2

12:45-13:35 **SPINNING**
 Nicola Loda sala spinning

18:30-19:20 **FUNCTIONAL PUMP**
 Orazio Zani sala 2

19:00-19:50 **SPINNING**
 Michele Reboni sala spinning

GIOVEDÌ

9:20-10:10 **POSTURAL** 
 Poli Giusi sala 2

10:30-11:20 **BODY SCULPT**
 Laura Bonomi sala 2

12:45-13:35 **BODY TONIC**
 Laura Bonomi sala 2

14:15-15:00 **WATER GYM**
 Francesco Peli piscina

18:30-19:20 **CARDIO TRAINING**
 Laura Bonomi sala 2

19:00-19:50 **SPINNING**
 Alida Franchi sala spinning

VENERDÌ

9:20-10:10 **YOGA**
 Patrizia Pezzoli sala 2

12:45-13:35 **MATWORK PILATES**
 Laura Bonomi sala 2

18:30-19:20 **SPECIAL GAG** 
 Poli Giusi sala 2

SABATO

10:00-10:50 **BODY TONIC**
 Jessica Pavido sala 2

NOTA BENE

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

info su special-onefitness.com/orari
 oppure T. 0308908206



APP

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



SCHEDA

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



PULIZIA

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



GEL

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



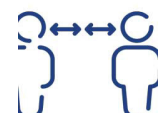
90 min

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