

# Orario Corsi 20|21

in vigore dal 31/8/2020 al 31/07/2021 - aggiornato al 13/10/2020

## Orari del centro

LUN	7:00 - 22.30	MAR	9:00 - 22.30	SAB	9:00 - 17:00
MER	7:00 - 22.30	GIO	9:00 - 22.30	DOM	9:00 - 13:00
		VEN	9:00 - 22.30		

### Lunedì

7:00 - 7:50 <b>FUNZIONALE *</b> Fabio	
10:00 - 11:00 <b>GAG</b> Carmen	
12:45 - 13:30 <b>FUNZIONALE *</b> Carmen	
12:45 - 13:30 <b>SPINNING</b> Steve	
14:30 - 15:15 <b>GAG</b> Carmen	
15:15 - 15:30 <b>STRETCHING</b> Carmen	
17:00 - 18:00 <b>KARATE BIMBI *</b> M°Maurizio	
18:00 - 18:30 <b>ISOMETRIC CORE</b> Carmen	
18:30 - 19:15 <b>H.I.I.T</b> Carmen	
19:15 - 20:00 <b>BALL POWER FLEX</b> Carmen	
19:30 - 20:20 <b>FUNZIONALE *</b> Steve	
20:00 - 21:00 <b>SPINNING</b> Carmen	
20:30 - 21:15 <b>BODY PUMP</b> Steve	
21:15 - 22:00 <b>BODY PUMP</b> Steve	

### Martedì

9:30 - 10:30 <b>YOGA PILATES</b> Carmen	
10:30 - 11:30 <b>YOGA PILATES</b> Carmen	
12:30 - 13:30 <b>BODY TONIC</b> Carmen	
14:30 - 15:30 <b>PILATES</b> Carmen	
18:00 - 18:45 <b>FIT BOXE</b> Carmen	
18:45 - 19:30 <b>GAG</b> Carmen	
19:00 - 19:50 <b>FUNZIONALE *</b> Fabio	
19:00 - 20:00 <b>SPINNING</b> Lele	
19:30 - 20:00 <b>PILATES</b> Carmen	
20:00 - 21:00 <b>KARATE ADULTI *</b> M°Maurizio	

#### ATTENZIONE

Si ricorda che le attività terminano 30 minuti prima della chiusura del centro. Le lezioni del presente palinsesto potrebbero subire variazioni o modifiche per esigenze aziendali o nuove disposizioni ministeriali. Per accedere al centro è necessario essere in regola con la **Quota Amministrativa annua** e la **certificazione medica con ECG**, effettuabile internamente al club. Le lezioni contrassegnate con \* prevedono **pagamento a parte**. Per qualsiasi informazione ti invitiamo a consultare il nostro sito [www.topgyminzago.it](http://www.topgyminzago.it)

### Mercoledì

7:00 - 7:50 <b>FUNZIONALE *</b> Steve	
10:00 - 11:00 <b>BODY PUMP</b> Steve	
<b>NEW</b> 12:00 - 12:45 <b>BODY PUMP</b> Steve	
12:45 - 13:30 <b>CROSS CARDIO</b> Sara G.	
17:45 - 18:30 <b>ONE MORE REPS</b> Sara	
18:30 - 19:15 <b>CROSS CARDIO</b> Sara	
19:15 - 20:00 <b>FIT BOXE</b> Sara	
19:30 - 20:20 <b>FUNZIONALE *</b> Steve	
19:30 - 20:30 <b>SPINNING</b> Diego	
20:00 - 20:30 <b>FLEXIBILITY</b> Sara	

### Giovedì

10:00 - 11:00 <b>SPINNING</b> Steve	
<b>NEW</b> 12:00 - 12:45 <b>BODY CONTROL</b> Steve	
12:45 - 13:30 <b>BODY CONTROL</b> Steve	
12:45 - 13:30 <b>FUNZIONALE *</b> Fabio	
17:00 - 18:00 <b>KARATE BIMBI *</b> M°Maurizio	
18:00 - 18:30 <b>ADDOMINALI</b> Lisa	
18:30 - 19:15 <b>STRONG NATION</b> Lisa	
19:15 - 20:00 <b>FUNZIONALE *</b> Fabio	
19:15 - 20:00 <b>ZUMBA</b> Lisa	
19:00 - 20:00 <b>SPINNING</b> Steve	
20:00 - 20:45 <b>FIT KOMBACT</b> Lisa	
20:00 - 21:00 <b>SPINNING</b> Steve	
20:45 - 21:00 <b>STRETCHING</b> Lisa	

### Venerdì

10:00 - 11:00 <b>BODY TONIC</b> Carmen	
12:45 - 13:30 <b>SPINNING</b> Steve	
14:30 - 15:15 <b>PILATES</b> Carmen	
18:00 - 18:30 <b>SUPERLEGS</b> Carmen	
18:30 - 19:00 <b>TABATA</b> Carmen	
19:00 - 20:00 <b>YOGA PILATES</b> Carmen	
20:00 - 21:00 <b>KARATE ADULTI *</b> M° Maurizio	

### Sabato

11:30 - 12:15 <b>FUNZIONALE *</b> Istruttore a rotazione	
--	--

### Domenica

10:00 - 10:50 <b>CORSO A ROTAZIONE</b> Istruttore a rotazione	
11:00 - 11:50 <b>SPINNING</b> Istruttore a rotazione	

Per ragioni di sicurezza e come da disposizioni ministeriali l'accesso al club è tracciato. Per accedere ed allenarsi è necessaria la **prenotazione**, effettuabile dall'**area personale** in homepage del sito web [www.topgyminzago.it](http://www.topgyminzago.it)

L'utilizzo degli **spogliatoi** è regolato nel rispetto della recettività prevista dalle disposizioni ministeriali.

La prenotazione è **OBBLIGATORIA** per tutti i **corsi a palinsesto**. Sono esclusi quelli didattici (es: karate). Ogni lezione può essere **disdetta** fino a 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. Non si possono prenotare 2 lezioni per volta della stessa attività (es: due lezioni di spinning di fila)

In ragione della ridotta disponibilità di posti ti raccomandiamo la **puntualità** e, soprattutto, **se non puoi partecipare**, di disdire per tempo la lezione, permettendo agli altri abbonati di poter partecipare.

Con la prenotazione sei sicuro/a di poterti allenare in serenità, sicurezza & comfort.

Al termine del proprio allenamento, è obbligatorio **registrare l'uscita**.



IGIENIZZA  
SPESSO LE MANI

MANTIENI  
LA DISTANZA



SII PUNTUALE

INDOSSA LA  
MASCHERINA QUANDO  
NON TI ALLENI

