

PLANNING CORSI 23/24



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		

	ORARIO		ATTIVITA'	ISTRUTTORE		ORARIO		ATTIVITA'	ISTRUTTORE		ORARIO		ATTIVITA'	ISTRUTTORE
LUNEDÌ	7:00	7:50	Funzionale*	Fabio	MERCOLEDÌ	7:00	7:50	Funzionale*	Steve	VENERDÌ	10:00	11:00	Yoga	Carmen
	10:00	11:00	G.A.G.	Mattia		9:00	10:00	Pilates	Mattia		12:45	13:30	Spinning	Steve
	12:45	13:30	Funzionale*	Fabio		10:00	11:00	Pump	Steve		18:00	18:30	Booty Workout	Rossella
	12:45	13:30	Spinning	Steve		12:45	13:30	Cardio Training	Davide		18:30	19:15	Tabata	Rossella
	14:30	15:30	Pilates	Anna		14:30	15:15	Body Tonic	Davide		19:00	20:00	Spinning	Diego
	17:00	18:00	Karate Bimbi*	M°Maurizio		17:00	18:00	Boot Camp School	Steve		19:15	20:00	Zumba	Rossella
	18:00	18:30	ABS Workout	Anna		18:00	18:45	Functional Tone	Davide		20:00	21:00	Karate Adulti	M°Maurizio
	18:30	19:30	G.A.G.	Anna		18:45	19:30	Pump	Davide	SAB				
	19:30	20:30	Pilates	Anna		19:30	20:00	ABS Workout	Davide		12:00	12:45	Funzionale*	Istr. a Rotaz.
	19:30	20:20	Funzionale*	Steve		19:30	20:20	Funzionale*	Steve	DOM				
	19:30	20:30	Spinning	Diego		10:00	11:00	Spinning	Steve		10:00	10:50	Corso a rotazione	Istr. a Rotaz.
	20:30	21:15	Pump	Steve		12:45	13:30	Body Control	Steve		11:00	11:50	Spinning	Istr. a Rotaz.
	21:15	22:00	Body Control	Steve		12:45	13:30	Funzionale*	Alessio					
MARTEDÌ	9:15	10:00	Mobility&Stretch.	Alessio	GIOVEDÌ	14:30	15:15	G.A.G.	Alessio					
	10:15	11:00	Total Tone	Alessio		15:15	15:30	Stretching	Alessio					
	12:45	13:30	Pump	Steve		17:00	18:00	Karate Bimbi*	M°Maurizio					
	18:00	18:30	ABS Workout	Alessio		18:00	18:30	Tabata	Anna					
	18:30	19:15	Cross Training	Alessio		18:30	19:15	Functional Tone	Anna					
	19:00	20:00	Spinning	Tony		19:15	20:00	Pilates	Anna					
	19:15	20:00	Fit Boxe	Alessio		19:00	20:00	Spinning	Steve					
	20:00	21:00	Karate Adulti	M°Maurizio		20:00	21:00	Spinning	Steve					

Booking: La prenotazione è OBBLIGATORIA per tutti i corsi a palinsesto. Le prenotazioni si effettuano esclusivamente accedendo all'area personale www.topgyminzago.it

I corsi contrassegnati da * prevedono iscrizione a parte. Eventuali variazioni del planning verranno comunicate tramite affissione in bacheca all'interno del centro oppure online: topgyminzago.it/orari

Da ricordare: l'accesso al centro e lo svolgimento delle attività sono subordinati ad un approfondito check medico e all'accettazione del regolamento del centro.

E' obbligatorio cambio scarpe e asciugamano personale.

I corsi del presente orario potrebbero subire variazioni o modifiche per esigenze organizzative.

Ti ricordiamo la puntualità e, soprattutto, se non puoi partecipare di disdire per tempo la lezione, permettendo ad altri abbonati di partecipare.

In vigore fino al 10/06/2024