

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		

#### MATTINA & PAUSAPRANZO

#### POMERIGGIO & SERA

LUN

10:00 - 11:00 GAG Carmen	12:45 - 13:30 SPINNING Steve	14:30 - 15:15 POUND Sara P.	15:15 - 15:30 STRECHING Sara P.	17:00 - 18:00 KARATE BAMBINI M° Maurizio	18:00 - 18:30 BODY WEIGHT Angela	18:30 - 19:15 STEP Angela	19:15 - 20:00 GAG Angela	20:00 - 20:30 BALL POWER Angela	20:30 - 21:15 BODY PUMP Steve	21:15 - 22:00 BODY CONTROL Steve	22:00 - 23:00 CARAIBICHE En. Latina*	19:45 - 20:45 SPINNING Lorenzo
--------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	--	--	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	--	--	--------------------------------------

MAR

9:30 - 10:30 YOGA PILATES Carmen	10:30 - 11:30 YOGA PILATES Carmen	12:45 - 13:30 TOTAL TONE Carmen	14:30 - 15:15 PILATES Carmen	17:45 - 18:00 ADDOMINALI Carmen	18:00 - 18:45 FIT-BOXE Carmen	18:45 - 19:30 GAG Carmen	19:30 - 20:15 PILATES Carmen	20:15 - 20:45 TOP 300 Carmen	20:15 - 21:30 KARATE ADULTI M° Maurizio	19:00 - 20:00 SPINNING Lele
--	---	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---	-----------------------------------

MER

10:00 - 11:00 BODY PUMP Steve	12:45 - 13:30 CROSS CARDIO Sara G.	16:45 - 17:45 BABY HIP HOP En. Latina*	17:45 - 18:30 POUND Sara P.	18:30 - 19:15 CROSS CARDIO Sara G.	19:15 - 20:00 FIT-BOXE Sara G.	20:00 - 20:30 FLEXIBILITY Sara G.	21:00 - 22:00 CARAIBICHE En. Latina*	22:00 - 23:00 CARAIBICHE En. Latina*	19:30 - 20:30 SPINNING Lorenzo
-------------------------------------	--	--	-----------------------------------	--	--------------------------------------	---	--	--	--------------------------------------

GIO

10:00 - 11:00 SPINNING Steve	12:45 - 13:30 BODY CONTROL Steve	17:00 - 18:00 KARATE BAMBINI M° Maurizio	18:00 - 18:30 STRONG Sara P.	18:30 - 19:15 ZUMBA Sara P.	19:15 - 20:00 FIT-BOXE Sara P.	20:00 - 20:45 POUND Sara P.	20:45 - 21:00 STRECHING Sara P.	21:00 - 22:00 CARAIBICHE En. Latina*	22:00 - 23:00 CARAIBICHE En. Latina*	19:00 - 20:00 SPINNING Steve	20:00 - 21:00 SPINNING Steve
------------------------------------	--	--	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	--	--	------------------------------------	------------------------------------

VEN

10:00 - 11:00 BODY TONIC Carmen	12:45 - 13:30 SPINNING Steve	14:30 - 15:15 GAG Carmen	17:45 - 18:00 ADDOMINALI Carmen	18:00 - 18:30 SUPER LEGS Carmen	18:30 - 19:00 TABATA Carmen	19:00 - 20:00 YOGA PILATES Carmen	20:00 - 21:00 KARATE ADULTI M° Maurizio	20:00 - 21:00 SPINNING Carmen
---------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	---	---	-------------------------------------

DOM

10:00 - 10:50 ROTATION	11:00 - 11:50 SPINNING Rotazione
---------------------------	--

#### E' OBBLIGATORIO:

Sia per l'accesso alla sala pesi che per i corsi: cambio scarpe (pulite), asciugamano personale e abbigliamento consono all'attività. Per lo spinning è consigliabile l'uso del frequenzimetro. Si ricorda che le attività termineranno 30' prima della chiusura del centro. Il presente orario è in vigore dal 09/09/2019 al 14/06/2020. Eventuali variazioni verranno comunicate tramite affissione in bacheca all'interno del centro oppure online: [topgyminzago.it/orari](http://topgyminzago.it/orari)

#### DA RICORDARE:

L'accesso al centro e lo svolgimento delle attività è subordinato ad un approfondito check up medico e all'accettazione del regolamento del centro. I corsi possono subire variazioni in relazione alle disponibilità dell'istruttore. Il numero minimo affinché le lezioni si svolgano è di 5 partecipanti. In caso contrario la lezione non verrà svolta ovvero revocata.

**BOOKING:** Le prenotazioni per i corsi di spinning e funzionale si effettuano esclusivamente tramite: [ecomm.sportrck.com/topgym](http://ecomm.sportrck.com/topgym)  
I corsi contrassegnati con asterisco\* e l'area funzionale prevedono iscrizione/prenotazione a parte.



02.9547013  
WWW.TOPGYMINZAGO.IT  
INFO@TOPGYMINZAGO.IT





# FUNCTIONAL

**LUN** 7:00 – 7:50 CARMEN

12:45 – 13.30 CARMEN

19:30 – 20:20 STEVE

**MAR** 19:00 – 19:50 FABIO

**MER** 7:00 – 7:50 STEVE

19:30 – 20:20 STEVE

**GIO** 12:45 – 13:30 FABIO

19:15 – 20:00 FABIO

**SAB** 12:45 – 13:30 W.O.W.

*WORKSHOP OF THE WEEK (ROTAZIONE)*

- **HEALTH CLUB** DI 1800 MQ CON OLTRE 34 ATTREZZATURE CARDIO FITNESS PRECOR TUTTE DOTATE DI TV FULL HD CON TOUCHSCREEN CAPACITIVO; ASSISTENZA CON ISTRUTTORI CERTIFICATI E SCHEDA PERSONALIZZATA INCLUSA.
- 3 SALE CORSI CON PIÙ DI 60 CLASSI SETTIMANALI.
- AREA BENESSERE RISERVATA CON HAMMAM CALIDARIUM 45°-60°.
- NEW SPINNING AREA CON 45 BIKE, 1000 WATTSOUND SYSTEM, 4 SPINNING TRAINERS CERTIFICATED, 16 CLASSI SETTIMANALI, 2 MASTERCLASS MENSILI.
- CENTRO ESTETICO CON SOLARIUM UVA, MEDICINA ESTETICA.
- PISCINA ESTIVA CON SOLARIUM ATTREZZATO A LETTINI.
- STUDIO MEDICO CON NUTRIZIONISTA E VEGATEST.
- MASSOFISIOTERAPISTA, OSTEOPATA E POSTUROLOGO.
- MEDICAL FITNESS.
- SERVIZIO DI PERSONAL TRAINER.



VIA G. PASTORE 1, 20065 INZAGO-MI

02.9547013

WWW.TOPGYMINZAGO.IT

INFO@TOPGYMINZAGO.IT

ORARIO  
CORSI 19/20