

# ORARIO CORSI 21/22

in vigore dal 6.9.2021  
valido fino al 15.7.2022  
il presente orario può essere  
suscettibile di variazioni

## ORARI DEL CENTRO

<b>LUN</b>	7:00 - 22.30	<b>MAR</b>	9:00 - 22.30	<b>SAB</b>	9:00 - 17:00
<b>MER</b>	7:00 - 22.30	<b>GIO</b>	9:00 - 22.30	<b>DOM</b>	9:00 - 13:00
		<b>VEN</b>	9:00 - 22.30		

### LUNEDÌ

7:00 - 7:50  
**FUNZIONALE\***  
Fabio

10:00 - 11:00  
**GAG**  
Carmen

12:45 - 13:30  
**FUNZIONALE\***  
Davide

12:45 - 13:30  
**SPINNING**  
Steve

14:30 - 15:15  
**GAG**  
Carmen

15:15 - 15:30  
**STRETCHING**  
Carmen

17:00 - 18:00  
**KARATE BIMBI**  
M°Maurizio

18:00 - 18:30  
**ABS WORKOUT**  
Rossella

18:30 - 19:30  
**TABATA**  
Rossella

19:30 - 20:30  
**ZUMBA**  
Rossella

19:30 - 20:20  
**FUNZIONALE\***  
Steve

20:00 - 21:00  
**SPINNING**  
Diego

20:30 - 21:15  
**PUMP**  
Steve

21:15 - 22:00  
**BODY CONTROL**  
Steve

### MARTEDÌ

9:15 - 10:00  
**YOGA PILATES**  
Francesca

10:15 - 11:00  
**TOTAL TONE**  
Francesca

12:30 - 13:30  
**PUMP**  
Steve

18:00 - 18:30  
**BOOTY WORKOUT**  
Francesca

18:30 - 19:15  
**TOTAL BODY**  
Francesca

19:00 - 19:50  
**FUNZIONALE\***  
Fabio

19:00 - 20:00  
**SPINNING**  
Lele

19:15 - 20:00  
**PUMP**  
Francesca

20:00 - 21:00  
**KARATE ADULTI**  
M°Maurizio

### MERCOLEDÌ

7:00 - 7:50  
**FUNZIONALE\***  
Steve

10:00 - 11:00  
**PUMP**  
Steve

12:45 - 13:30  
**CROSS CARDIO**  
Sara

14:30 - 15:15  
**BODY TONIC**  
Sara

18:00 - 18:30  
**BOOTY WORKOUT**  
Sara

18:30 - 19:15  
**CROSS CARDIO**  
Sara

19:15 - 20:00  
**FIT BOXE**  
Sara

19:30 - 20:20  
**FUNZIONALE\***  
Steve

19:30 - 20:30  
**SPINNING**  
Diego

20:00 - 20:30  
**FLEXIBILITY**  
Sara

### GIOVEDÌ

10:00 - 11:00  
**SPINNING**  
Steve

12:45 - 13:30  
**BODY CONTROL**  
Steve

12:45 - 13:30  
**FUNZIONALE\***  
Fabio

17:00 - 18:00  
**KARATE BIMBI**  
M°Maurizio

18:00 - 18:30  
**ABS WORKOUT**  
Roxy

18:30 - 19:15  
**FIT BOXE**  
Roxy

19:15 - 20:00  
**ZUMBA**  
Roxy

19:00 - 20:00  
**SPINNING**  
Steve

20:00 - 20:30  
**CIRCUIT TRAINING**  
Roxy

20:00 - 21:00  
**SPINNING**  
Steve

### VENERDÌ

10:00 - 11:00  
**YOGA PILATES**  
Carmen

12:45 - 13:30  
**SPINNING**  
Steve

14:30 - 15:15  
**PILATES MAT**  
Anna

18:00 - 18:30  
**LOWER B. WORKOUT**  
Anna

18:30 - 19:15  
**GAG**  
Anna

19:15 - 20:00  
**PILATES MAT**  
Anna

19:15 - 20:00  
**FUNZIONALE\***  
Davide

20:00 - 21:00  
**KARATE ADULTI**  
M°Maurizio

20:00 - 21:00  
**SPINNING**  
Roxy

### SABATO

11:30 - 12:15  
**FUNZIONALE\***  
Istruttore a rotazione

**DOMENICA**

10:00 - 10:50  
**CORSO A ROTAZIONE**  
Istruttore a rotazione

11:00 - 11:50  
**SPINNING**  
Istruttore a rotazione

**Booking:** le prenotazioni per i corsi si effettuano esclusivamente tramite [ecomm.sportrck.com/topgym](http://ecomm.sportrck.com/topgym)

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](http://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.



via G. Pastore 1, 20065 Inzago MI

Tel. 02.9547013 [www.topgyminzago.it](http://www.topgyminzago.it)

