

GIORNO	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
VENERDÌ	07:00	45'	Functional	Marina
	10:00	45'	GAG	Davide
	12:45	45'	Functional	Davide
	12:45	50'	Spinning	Steve
	14:30	45'	GAG	Davide
	15:15	15'	Stretching	Davide
	17:00	60'	Karate bimbi	Maury
	18:00	30'	ABS workout	Anna
	18:30	45'	GAG	Anna
	19:15	45'	Pilates	Anna
	19:30	45'	Calistenichs	Davide
	19:30	50'	Spinning	Diego
	20:00	45'	Pump	Steve
	20:45	45'	Body control	Steve
MARTEDÌ	09:15	45'	Mobility&stretch	Alessio
	10:15	45'	Total tone	Alessio
	12:45	45'	Pump	Steve
	18:00	30'	Booty workout	Alessio
	18:30	45'	Cross training	Alessio
	19:00	50'	Spinning	Tony
	19:15	45'	Fit boxe	Alessio
	19:30	45'	Functional	Steve
20:00	45'	Mobility&stretch	Alessio	
MERCOLÌ	07:00	45'	Functional	Steve
	09:00	60'	Pilates	Katerina
	10:15	45'	Pump	Steve
	11:00	45'	Body control	Steve
	12:45	45'	GAG	Davide
	14:30	45'	Body tonic	Davide
	18:00	30'	ABS Workout	Davide
	18:30	45'	Military camp	Davide
	19:30	50'	Spinning	Steve
	19:30	60'	Karate Adulti	Maury
	20:45	45'	Body control	Steve
	GIOVEDÌ	09:15	45'	Mobility & stretch
10:15		45'	Total tone	Alessio
10:00		50'	Spinning	Steve
12:45		45'	Body control	Steve
12:45		45'	Functional	Davide
14:30		60'	Pilates	Alessio
17:00		60'	Karate Bimbi	Maury
18:00		30'	ABS workout	Anna
18:30		45'	Functional tone	Anna
19:00		45'	Functional	Steve
VENERDÌ	10:00	60'	Yoga	Katerina
	12:45	50'	Spinning	Steve
	18:00	30'	Booty workout	Rossella
	18:30	45'	Tabata	Rossella
	19:00	45'	Calisthenics	Davide
	19:15	45'	Zumba	Rossella
	19:00	50'	Spinning	Diego
SABATO	20:00	60'	Karate adulti	Maury
	12:00	45'	Functional	Rotaz.
DOMENICA	10:00	50'	Corso a rotaz.	Rotaz.
	11:00	50'	Spinning	Rotaz.

## ORARI DEL CENTRO

<b>LUN</b>	<b>7:00 - 22:00</b>
<b>MAR</b> .....	<b>9:00 - 22:00</b>
<b>MER</b>	<b>7:00 - 22:00</b>
<b>GIO</b> .....	<b>9:00 - 22:00</b>
<b>VEN</b>	<b>9:00 - 22:00</b>
<b>SAB</b> .....	<b>9:00 - 17:00</b>
<b>DOM</b>	<b>9:00 - 13:00</b>

**BOOKING:** La prenotazione è obbligatoria per tutti i corsi in palinsesto. Le prenotazioni si effettuano accedendo all'area personale [www.topgyminzago.it](http://www.topgyminzago.it) o inquadrando il codice QR qua sotto.

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.

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.

**PRENOTA TUTTE LE TUE ATTIVITA'**  
CORSI, PERSONAL TRAINER & SPA

