

# ORARIO CORSI

DAL 13/06/2022 AL 31/07/2022

| GIORNO    | ALLE                  | ATTIVITA       | ISTRUTTORE   |
|-----------|-----------------------|----------------|--------------|
| LUNEDÌ    | 7:00                  | FUNCTIONAL*    | FABIO        |
|           | 10:15                 | ACQUA GYM      | CARMEN       |
|           | 12:45                 | FUNCTIONAL*    | DAVIDE       |
|           | 12:45                 | SPINNING       | STEVE        |
|           | 14:30                 | ACQUA GYM      | CARMEN       |
|           | 18:00                 | ABS            | ROSSELLA     |
|           | 18:30                 | TABATA         | ROSSELLA     |
|           | 19:00                 | FUNCTIONAL*    | STEVE        |
|           | 19:15                 | ZUMBA          | ROSSELLA     |
|           | 19:30                 | SPINNING       | DIEGO        |
|           | 20:00                 | PUMP           | STEVE        |
|           | 20:45                 | BODY CONTROL   | STEVE        |
|           | MARTEDÌ               | 9:15           | YOGA PILATES |
| 12:45     |                       | PUMP           | STEVE        |
| 18:00     |                       | BOOTY W. OUT   | FRANCESCA    |
| 18:30     |                       | TOTAL BODY     | FRANCESCA    |
| 19:00     |                       | FUNCTIONAL*    | STEVE        |
| 19:00     |                       | SPINNING       | TONY         |
| 19:15     |                       | PUMP           | FRANCESCA    |
| MERCOLEDÌ | 7:00                  | FUNCTIONAL*    | STEVE        |
|           | 10:00                 | PUMP           | STEVE        |
|           | 12:45                 | ACQUA TONE     | STEVE        |
|           | 17:30                 | ABS            | STEVE        |
|           | 18:00                 | FAT BURNER     | STEVE        |
|           | 18:45                 | BODY CONTROL   | STEVE        |
|           | 19:30                 | FUNCTIONAL*    | STEVE        |
| GIOVEDÌ   | 10:00                 | SPINNING       | STEVE        |
|           | 12:45                 | FUNCTIONAL*    | FABIO        |
|           | 12:45                 | BODY CONTROL   | STEVE        |
|           | 18:00                 | ACQUA GYM      | ROXY         |
|           | 19:00                 | SPINNING       | STEVE        |
|           | 19:00                 | G.A.G.         | ROXY         |
|           | 19:45                 | STRETCHING     | ROXY         |
| 20:00     | SPINNING              | STEVE          |              |
| VENERDÌ   | 10:15                 | ACQUA GYM      | CARMEN       |
|           | 12:45                 | SPINNING       | STEVE        |
|           | 14:30                 | PILATES MAT    | ANNA         |
|           | 18:00                 | ACQUA GYM      | ANNA         |
|           | 18:45                 | ACQUA GYM      | ANNA         |
|           | 19:15                 | FUNCTIONAL*    | DAVIDE       |
|           | 19:45                 | PILATES MAT    | ANNA         |
| SABATO    | 11:30                 | FUNCTIONAL*    | ISTR. ROTAZ. |
| DOMENICA  | 10:00                 | CORSO A ROTAZ. | ISTR. ROTAZ. |
|           | Fino al 10/7<br>11:00 | SPINNING       | ISTR. ROTAZ. |

## ORARIO SALA ATTREZZI

### Giugno / Luglio

|             |              |
|-------------|--------------|
| LUN-MER     | 7:00 - 22:00 |
| MAR-GIO-VEN | 9:00 - 22.00 |
| SAB         | 9:00 - 17:00 |
| DOM         | 9:00 - 13:00 |

### Agosto

|         |               |
|---------|---------------|
| LUN-VEN | 10:00 - 14:00 |
|         | 17:30 - 21.30 |

Dalle 14:00 alle 17.30

fruizione libera senza assistenza

**SAB - DOM CHIUSO** (aperta solo piscina)

## ORARIO PISCINA & SOLARIUM

|          |               |
|----------|---------------|
| LUN-VEN  | 10:00 - 20:00 |
| SAB -DOM | 10:00 - 17:00 |

Il centro rimarrà chiuso dal 12/8 al 15/8  
e subirà variazioni di orario nei seguenti giorni:

|              |               |
|--------------|---------------|
| 16/18 Agosto | 10:00 - 16:00 |
| 17/19 Agosto | 15:00 - 21:00 |

**BOOKING:** Le prenotazioni per i corsi si effettuano esclusivamente tramite WEB APP.

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 è subordinato ad un approfondito check up medico e all'accettazione del regolamento del centro.

Sono obbligatori prenotazione, cambio scarpe ed asciugamano personale.

In piscina è obbligatorio l'uso della cuffia e la doccia prima di entrare in vasca.

In caso di maltempo la piscina resterà chiusa ed i corsi programmati verranno sostituiti con attività indoor (si consiglia di portare doppio cambio)