

Abbiamo la formula che fa per te!

## ABBONAMENTO

Tutti gli abbonamenti includono corsi da palinsesto, sala PESI, CARDIO FITNESS, Hammam e PISCINA estiva nella fascia oraria prescelta.



### MATINEE

Fino alle 11.30  
venerdì, sabato e domenica  
**free!**



### PAUSA PRANZO

11.30 - 13.30  
venerdì, sabato e domenica  
**free!**



### POMERIDIANO

14.00 - 17.00  
venerdì, sabato e domenica  
**free!**



### PART TIME

Fino alle 16.30  
venerdì, sabato e domenica  
**free!**



### FULL TIME

ingresso libero!



### SERA

Dalle 19.30  
venerdì, sabato e domenica  
**free!**

## AD HOC RICARICABILE

VALIDITÀ

6MESI

12MESI

TAGLIO RICARICA

€ 250

€ 500

#### Come funziona:

E' una tessera a scalare (rinnovabile prima della scadenza) nominativa. Utilizzabile per accedere liberamente a tutti i servizi del club (corsi, sala pesi, cardio fitness, piscina e spa) senza limiti di permanenza fino a completo esaurimento del valore indicato.

A seconda dell'orario di ingresso al Centro, verrà scalato un importo variabile da un minimo di 7€ a un massimo di 12€.

Consulta i prezzi su: [www.topgyminzago.it](http://www.topgyminzago.it)

## • MENU OF SERVICE •

Dal 1988, Top Gym propone ai suoi soci solo il meglio del Fitness e del wellness.

Il nostro Health Club è attrezzato con le esclusive linee Technogym Artis, Selection 900 e Skill, dispone di un'area di Personal Training dedicata all'allenamento one-to-one e tre sale corsi per una proposta settimanale con oltre 60 classi diversificate in tonificazione, HIIT, Body Conditioning, Postural, Funzionale e Calisthenics.

Lo spinning studio è dotato di 30 Precor Bikes Spinner Shift; i nostri spin-certified instructor ti aspettano per 8 classi settimanali ad alta performance.

Nuovo studio di Pilates Reformer focalizzato sull'allenamento posturale, perfetto per riequilibrare il corpo. Favorisce la flessibilità la mobilità e la forza. Offriamo sessioni personalizzate e piccoli gruppi guidati dai nostri istruttori certificati.

Il centro estetico mette a disposizione tecnologie all'avanguardia per il rimodellamento, il dimagrimento localizzato, l'epilazione laser a diodo e consulenze di medicina estetica. Completa la gamma dei servizi offerti il nuovo GB hair boutique, parrucchiere uomo/donna.

Le visite mediche di idoneità all'allenamento sono prenotabili presso il nostro Medical Centre che offre inoltre servizi di Massofisioterapia, Osteopatia, Posturologia, Nutrizione (diagnosi B.I.A., Impedenziometria Biometrica Sistema W - Med).

L'Area Benessere comprende Hammam - Calidarium (45° - 60°), piscina estiva e Solarium.

Ti aspettiamo per un'esperienza unica e personalizzata al centro della nostra attenzione.



Siamo orgogliosi di utilizzare un impianto fotovoltaico per fornire energia pulita e sostenibile. Allenarsi con noi significa prendersi cura del proprio corpo e dell'ambiente.



via G. Pastore 1, 20065 Inzago MI

☎ 02.9547013 📞 351.7076193

info@topgyminzago.it

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



TRAINING DAY BY DAY

# ORARIO CORSI 24/25



NOVITA'

NUOVO REFORMER STUDIO!



# ORARIO CORSI 24/25



## 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		

	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE		ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE		ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE				
LUNEDÌ	10:00	50'	G.A.G.		Mattia	MERCLEDÌ	07:00	50'	Funzionale		Steve	VENERDÌ	10:00	60'	Yoga		Katerina	
	11:00	60'	Show Dance Carib.		Mattia		09:00	50'	Pilates		Mattia		12:45	45'	Spinning		Steve	
	12:45	45'	Funzionale		Davide		10:00	50'	Pump		Steve		18:00	30'	Booty Workout		Rossella	
	12:45	45'	Spinning		Steve		11:00	45'	Body control		Steve		18:30	45'	Tabata		Rossella	
	14:30	45'	G.A.G.		Davide		12:45	45'	Total Tone		Davide		19:00	45'	Calisthenics		Davide	
	15:15	15'	Stretching		Davide		14:30	45'	Body Tonic		Davide		19:00	50'	Spinning		Diego	
	17:00	60'	Karate Bimbi		M° Maurizio		18:00	45'	Functional Tone		Davide		19:15	45'	Zumba		Rossella	
	18:00	30'	ABS Workout		Anna		18:45	45'	Pump		Davide		20:00	60'	Karate Adulti		M° Maurizio	
	18:30	60'	G.A.G.		Anna		19:30	50'	Spinning		Steve		SABATO	12:00	45'	Funzionale		Istr. a rotaz.
	19:30	60'	Pilates		Anna		19:30	60'	Karate Adulti		M° Maurizio			10:00	50'	Corso a rotaz.		Istr. a rotaz.
	19:30	50'	Calisthenics		Davide		20:45	45'	Body control		Steve		DOMENICA	11:00	50'	Spinning		Istr. a rotaz.
	19:30	50'	Spinning		Diego		GIOVEDÌ	10:00	50'	Spinning				Steve				
	20:30	45'	Pump		Steve			12:45	45'	Body Control			Steve					
	21:15	45'	Body control		Steve			12:45	45'	Funzionale			Davide					
MARTEDÌ	09:15	45'	Mobility&Stretch		Alessio	14:30		60'	Pilates		Alessio							
	10:15	45'	Total Tone		Alessio	17:00		60'	Karate Bimbi		M° Maurizio							
	12:45	45'	Pump		Steve	18:00		30'	ABS Workout		Anna							
	18:00	30'	Booty Workout		Alessio	18:30		45'	Functional Tone		Anna							
	18:30	45'	Cross Training		Alessio	19:00		45'	Funzionale		Steve							
	19:00	50'	Spinning		Tony	19:15	45'	Pilates		Anna								
	19:15	45'	Fit Boxe		Alessio	20:00	50'	Spinning		Steve								
	19:30	45'	Funzionale		Steve													
20:00	50'	Mobility&Stretch		Alessio														

**Booking:** La prenotazione è **OBBLIGATORIA** per tutti i corsi a palinsesto. Le prenotazioni si effettuano esclusivamente accedendo all'area personale [www.topgyminzago.it](http://www.topgyminzago.it)

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.

Non è consentito l'accesso ai corsi con un ritardo superiore ai 5 minuti

