

# 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
10:00	50'	G.A.G.	Davide
11:00	under construction		
12:45	45'	Funzionale	Davide
12:45	45'	Spinning	Steve
14:30	45'	G.A.G.	Davide
15:15	15'	Stretching	Davide
17:00	60'	Karate Bimbi	M° Maurizio
18:00	30'	ABS Workout	Anna
18:30	60'	G.A.G.	Anna
19:30	60'	Pilates	Anna
19:30	50'	Calisthenics	Davide
19:30	50'	Spinning	Diego
20:30	45'	Pump	Steve
21:15	45'	Body control	Steve
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'	Funzionale	Steve
20:00	50'	Mobility&Stretch	Alessio

ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
07:00	50'	Funzionale	Steve
09:00	50'	Pilates	Katerina
10:00	50'	Pump	Steve
11:00	45'	Body control	Steve
12:45	45'	Total Tone	Davide
14:30	45'	Body Tonic	Davide
18:00	45'	Functional Tone	Davide
18:45	45'	Pump	Davide
19:30	50'	Spinning	Steve
19:30	60'	Karate Adulti	M° Maurizio
20:45	45'	Body control	Steve
10:00	50'	Spinning	Steve
12:45	45'	Body Control	Steve
12:45	45'	Funzionale	Davide
14:30	60'	Pilates	Alessio
17:00	60'	Karate Bimbi	M° Maurizio
18:00	30'	ABS Workout	Anna
18:30	45'	Functional Tone	Anna
19:00	45'	Funzionale	Steve
19:15	45'	Pilates	Anna
20:00	50'	Spinning	Steve

ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
10:00	60'	Yoga	Katerina
12:45	45'	Spinning	Steve
18:00	30'	Booty Workout	Rossella
18:30	45'	Tabata	Rossella
19:00	45'	Calisthenics	Davide
19:00	50'	Spinning	Diego
19:15	45'	Zumba	Rossella
20:00	60'	Karate Adulti	M° Maurizio
12:00	45'	Funzionale	Istr. a rotaz.
10:00	50'	Corso a rotaz.	Istr. a rotaz.
11:00	50'	Spinning	Istr. a rotaz.

**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

