



PLANNING CORSI - STAGIONE 2020 - 2021

ORARIO COMPLETO RISERVATO AI SOCI

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS

CON TECNICHE DI:



		LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			Da Ottobre			
		Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	SABATO	DOMENICA		
		Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2		
MATTINO		WELLNESS 9:30/ 10:00 POSTURAL GRA 1			FITNESS 9:30/ 10:25 ZUMBA STEP STEFY 3			WELLNESS 9:30/ 10:25 PILATES ARIANNA 1			WELLNESS 9:30/ 10:00 RISV.MUSC GRAZIA 1			WELLNESS 9:30/ 10:30 PILATES GLORIA 1						
		FITNESS 10:00/ 10:30 GAG GRA 1									FITNESS 10:00/10:25 TOTAL BODY GRAZIA 1			WALK 10:00/ 10:50 TREKMMILL I 4 STEFY/ GRA			FITNESS 10:30/ 11:30 SPECIAL W.END LIZ 1		SPORT 10:30/ 11:30 TREKMMILL 4	
		FITNESS 10:30/ 11:00 STEP GRA 2				WALK 10:30/ 11:20 TREKMMILL I STEFY 4					FITNESS 10:30/11:15 CONDITIONAL TRAINING GRAZIA 2						WALK 11:30/12:20 TREKMMILL SPEC.W.END 4			
		FITNESS 11:00/11:30 TOTAL BODY GRA 1																		
PAUSA PRANZO		WALK 12:40/ 13:30 TREKMMILL II RENATO 4		SPORT 12:45/ 13:30 BOXE UP MIRKO 5	WELLNESS 12:40/ 13:40 MAT PILATES ARIANNA 1			FITNESS 12:40/ 13:30 CONDITION TRAINING LAURA 1			FITNESS 12:40/13:30 POWER YOGA ALE 2	12:40/ 13:30 INDOOR CYCLING RENATO		SPORT 12:45/ 13:30 BOXE UP MIRKO 5		FITNESS 12:40/ 13:40 CONDITION TRAINING ANDREA 1				
POMERIGGIO				FITNESS 15:00/16:00 TOTAL BODY ARIANNA 1							WELLNESS 15:00/ 16:00 MAT PILATES ARIANNA 1									
SERA		FITNESS 18:30/ 19:25 TOTAL BODY ANDREA 1	WALK 18:40/ 19:30 TREKMMILL II MARIO 4	WELLNESS 18:40/ 19:25 MAT PILATES LAURA 1	SPORT 17:20/ 18:20 * KICK BOXING JUNIOR DOMENICO			FITNESS 18:30/ 19:15 CONDITION TRAINING ANDREA 1			SPORT 17:20/ 18:20 * KICK BOXING JUNIOR DOMENICO	WALK 18:40/ 19:25 TREKMMILL II MARIO 4	WELLNESS 18:30/ 19:25 POWER YOGA ALE 2	FITNESS 18:30/ 19:15 CONDITION TRAINING LIZ 1						
		FITNESS 19:35/ 20:35 CONDITION TRAINING LAURA 1		FITNESS 19:30/20:00 TRX ANDREA 1	FITNESS 19: 00/ 19:50 CONDITION TRAINING ROSY 4		FITNESS 19:00/ 20:00 POWER YOGA ALE 2	FITNESS 19:30/ 20:30 REGGAETON FABIO 2	WALK 19:40/ 20:30 TREKMMILL II STEFY 4	FITNESS 19:15/19:55 STEP GRA 2	WELLNESS 18:40/ 19:30 MAT PILATES LAURA 1		FITNESS 19:30/ 20:00 TRX STEFANO 1	WALK 19:40/ 20:30 TREKMMILL II STEFY 4	SPORT 19:00/ 20:00 BOXE UP SIMONA 5					
			20:10/ 21:00 INDOOR CYCLING II MARIO 6		DANCE 20:00/ 21:00 ZUMBA FABIO 3	WALK 20:00/ 20:50 TREKMMILL II ROSY 4	SPORT 20:00/ 21: 00 BOXE UP SIMONA 5			WELLNESS 20:00/ 21:00 POSTURAL GRAZIA 1	FITNESS 19:30/ 20:30 TOTAL BODY LAURA 1	20:10/ 21:00 INDOOR CYCLING III MARIO								
														DANCE 20:15/ 21:15 ZUMBA FABIO 3						

Corsi che necessitano di prenotazione
(tramite app Mywellness)

* Corsi esclusi dalla quota integrativa

Livelli di difficoltà:
I - ADATTO A TUTTI
II - ADATTO A INTERMEDI ED AVANZATI
I livelli di difficoltà si riferiscono non
all'intensità del lavoro, bensì alla
complessità tecnica dei movimenti.

1. Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

3. Danze internazionali

5. Gym Boxe

7. Power Lifting

2. Ginnastica aerobica

4. Fit Walking

6. Indoor cycling

NOTE: La direzione si riserva la facoltà di modificare sia gli orari di apertura e chiusura del Centro che la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze amministrative.