

## I nostri LABORATORI DEL FITNESS

Sono piccole classi di lavoro a numero chiuso in cui ogni partecipante ha il proprio posto riservato per tutto il periodo. L'importanza di lavorare in mini gruppi è quella di poter essere seguiti e corretti in maniera tempestiva con la possibilità di adattare i singoli esercizi alle esigenze di ciascuno.

Infine lavorando sempre con la stessa classe si ha la possibilità di creare un percorso adatto a tutti i partecipanti in relazione agli obiettivi e problematiche di ciascun individuo.

Periodo 1 dal 9 settembre 2019 al 9 febbraio 2020

Periodo 2 dal 10 febbraio 2020 al 30 giugno 2020

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
			9.30 - 10.30 YOGA AVANZATO MICAELA
			10.30 - 11.30 YOGA AVANZATO MICAELA
12.00 - 12.45 WBS GIULIA		11.45 - 12.30 WBS MICAELA	11.30 - 12.30 YOGA AVANZATO MICAELA
			20.30 - 21.30 BALLI CARAIBICI
	21.00 - 22.00 BALLI CARAIBICI		21.30 - 22.30 BALLI CARAIBICI

COSTO PER I NOSTRI ABBONATI

€ 69,00 a periodo per YOGA e WELLBACK SYSTEM

€ 45,00 a periodo per i BALLI CARAIBICI

COSTO NON ABBONATI: rivolgersi alla reception

## ORARI NUOTO LIBERO

Lun 7.00-12.00 / 12.00-14.30 / 19.00-22.00

Mar 7.00-12.00 / 12.00-14.30 / 18.15-21.00

Mer 7.00-10.00 / 12.00-14.30 / 19.00-22.00

Gio 7.00-12.00 / 12.00-14.30 / 19.00-21.00

Ven 9.00-12.00 / 12.00-14.30 / 19.00-22.00

Sab 8.30-18.30

Dom 9.00-13.00

## ORARI SPA\*

Lun / Mar / Mer/ Gio 7.30 - 22.00

Ven 9.00 - 22.00

Sab 9.00 - 18.30

Dom 9.00 - 13.00

\*nei seguenti orari la vasca idromassaggio non è disponibile:  
martedì 16.00-18.15, mercoledì 8,45 - 11.00, sabato 8.45-11.00;  
13.30-15.45.

(consulta in reception gli orari aggiornati)

## ORARI SALA CardioFitness

Lun / Mar / Mer/ Gio 7.00 - 22.00

Ven 9.00 - 22.00

Sab 8.30 - 18.30

Dom 9.00 - 13.00

N.B.: Prima di accedere alla struttura  
prendere visione del regolamento

**lainate**  
FITNESS VILLAGE  
BY GESTISPORT

INFORMAZIONI

Via Circonvallazione Ovest - 20020 Lainate (Mi)

Tel 02.84.98.00.42 - [lainate@gestisport.com](mailto:lainate@gestisport.com)



DAL 9 SETTEMBRE 2019 AL 14 GIUGNO 2020

CORSI ACQUAFITNESS - SALA FITNESS  
PALESTRA CARDIO FITNESS

# PLANNING CORSI FITNESS

Valido dal 9 Settembre al 14 Giugno 2020

**LUNEDI'**

**MARTEDI'**

**MERCOLEDI'**

**GIOVEDI'**

**VENERDI'**

<p>Mat Pilates 10.00 - 10.45 <b>Giulia</b></p> <p><b>WELLBACK</b> 10.45 - 11.30 <b>Giulia</b></p> <p><b>ZUMBA</b> 11.30 - 12.15 <b>Micaela</b></p>	<p>AcquaGym 9.15 - 10.00 <b>Giulia</b></p> <p>AcquaGym 10.45 - 11.30 <b>Micaela</b></p>	<p>Postural Training 9.15 - 10.00 <b>Giulia</b></p> <p>TotalBody 10.00 - 10.45 <b>Giulia</b></p>	<p>Yoga 9.30 - 10.30 <b>Micaela</b></p> <p>Nordic Walking 10.30 - 12.00 <b>Catia</b></p>	<p>HydroBike 10.30 - 11.15 <b>Micaela</b></p> <p><b>acua ZUMBA</b> 11.15 - 12.00 <b>Micaela</b></p>	<p><b>RUNNING SCHOOL</b> 6.30 - 7.30 <b>Andrea</b></p> <p>Mat Pilates 10.00 - 10.45 <b>Giulia</b></p>	<p>AcquaGym 9.15 - 10.00 <b>Giulia</b></p> <p>HydroBike 10.45 - 11.30 <b>Giulia</b></p>	<p>Mat Pilates 9.45 - 10.30 <b>Simona</b></p> <p>Total Body 10.30 - 11.15 <b>Simona</b></p> <p>AcquaGym 11.15 - 12.00 <b>Simona</b></p>
<p>Yoga 12.45 - 13.30 <b>Micaela</b></p> <p><b>WELLBACK</b> 17.15 - 18.00 <b>Giulia</b></p> <p>Gambe e Glutei 18.00 - 18.30 <b>Giulia</b></p> <p>Abdominal Killer 18.30 - 19.00 <b>Massi</b></p> <p>Mat Pilates 19.15 - 20.00 <b>Giulia</b></p> <p>Body Weight 20.00 - 20.45 <b>Massi</b></p> <p>Postural Training 20.45 - 21.30 <b>Massi</b></p>	<p>HydroBike 12.45 - 13.30 <b>Alessandra</b></p> <p>AcquaGym 12.45 - 13.30 <b>Anna</b></p> <p>AcquaGym 16.45 - 17.30 <b>Giulia</b></p> <p>Abdominal Killer 17.30 - 18.00 <b>Giulia</b></p> <p>Gambe e Glutei 18.00 - 18.30 <b>Giulia</b></p> <p>Yoga 18.30 - 19.30 <b>Claudia</b></p> <p>AcquaGym 19.15 - 20.00 <b>Daniela</b></p> <p>AcquaPole 20.00 - 20.30 <b>Daniela</b></p>	<p><b>RUNNING SCHOOL</b> 12.30 - 13.30 <b>Andrea</b></p> <p>Energy Step 18.00 - 18.45 <b>Marcello</b></p> <p><b>ZUMBA</b> 18.45 - 19.30 <b>Marcello</b></p> <p><b>RUNNING SCHOOL</b> 19.15 - 20.15 <b>Andrea</b></p> <p>Total Body 19.30 - 20.15 <b>Barbara</b></p> <p>Postural Training 20.15 - 21.00 <b>Marcella</b></p>	<p><b>Olit</b> 12.45 - 13.30 <b>Barbara</b></p> <p>Abdominal Killer 17.15 - 17.45 <b>Giulia</b></p> <p>Energy Step 17.45 - 18.30 <b>Barbara</b></p> <p><b>Olit</b> 18.30 - 19.15 <b>Barbara</b></p> <p>Total Body 19.15 - 20.00 <b>Giulia</b></p> <p>Mat Pilates 20.00 - 20.45 <b>Daniela</b></p>	<p>Walking 18.00 - 18.45 <b>Giulia</b></p> <p>Cross Walking 17.45 - 18.30 <b>Giulia</b></p> <p>Functional Training 18.30 - 19.15 <b>Giulia</b></p> <p>Walking 18.30 - 19.15 <b>Daniela</b></p> <p>AcquaGym 19.15 - 20.00 <b>Daniela</b></p> <p>HydroBike 20.00 - 20.45 <b>Giulia C.</b></p>	<p>Mat Pilates 12.45 - 13.30 <b>Massi</b></p> <p>AcquaGym 12.45 - 13.30 <b>Anna</b></p> <p>Postural Training 17.15 - 18.00 <b>Giulia</b></p> <p>BodyWeight 18.00 - 18.45 <b>Massi</b></p> <p>Mat Pilates 18.45 - 19.30 <b>Massi</b></p> <p><b>ZUMBA</b> 19.30 - 20.15 <b>Marcella</b></p> <p><b>WELLBACK</b> 20.15 - 21.00 <b>Marcella</b></p>	<p>Mat Pilates 12.45 - 13.30 <b>Massi</b></p> <p>Mat Pilates 16.45 - 17.30 <b>Giulia</b></p> <p>Abdominal Killer 17.30 - 18.00 <b>Giulia</b></p> <p>Gambe e Glutei 18.00 - 18.30 <b>Giulia</b></p> <p>Yoga 18.30 - 19.30 <b>Claudia</b></p> <p>Cross Walking 18.30 - 19.15 <b>Daniela</b></p> <p>AcquaGym 19.15 - 20.00 <b>Daniela</b></p> <p>AcquaPole 20.00 - 20.30 <b>Daniela</b></p>	

**DOMENICA**

**SABATO**

Water Masterclass  
11.15 - 12.00  
**A Rotazione**

Masterclass  
10.15 - 11.00  
**A Rotazione**

AcquaGym  
12.30 - 13.15  
**Valentina Marcella**

Abdominal Killer  
11.45 - 12.15  
**Valentina Marcella**

TotalBody  
11.00 - 11.45  
**Valentina Marcella**

Mat Pilates  
10.15 - 11.00  
**Valentina Marcella**

**CHIUSURE**  
1 novembre 1 e 6 gennaio  
8 dicembre 12/13 e 25 aprile  
24/25/26 dicembre 1 maggio  
31 dicembre 2 giugno

DAL 23 DIC 2019 AL 06 GEN 2020 IL PLANNING POTREBBE ESSERE RIDOTTO  
La Direzione si riserva il diritto di modificare il piano corsi.  
Le attività verranno svolte con un minimo di TRE partecipanti.  
I corsi a prenotazione si possono prenotare 3 giorni prima via sito web, telefonicamente o presso la reception.  
Si prega di avvisare in caso di assenza alla lezione, attenendosi alle modalità di disdetta dei corsi.

**CORSIA PRENOTAZIONE**  
**P** **legenda corsi**

<span style="background-color: #90EE90; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> <b>WELLNESS - sala 1</b>	<span style="background-color: #FF0000; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> <b>WALKING INDOOR - sala 2</b>
<span style="background-color: #FFC0CB; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> <b>ATTIVITA' COREOGRAFICHE - sala 1</b>	<span style="background-color: #FFFFFF; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> <b>TONIFICAZIONE - sala 1</b>
<span style="background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> <b>ACQUAFITNESS - ACQUA BASSA</b>	<span style="background-color: #FFD700; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> <b>FUNCTIONAL- sala attrezzi</b>
<span style="background-color: #483D8B; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> <b>ACQUAFITNESS - ACQUA ALTA</b>	<span style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> <b>ATTIVITA' ALL'APERTO</b>