



PLANNING CORSI FITNESS

Valido dal 05 Ottobre al 31 Ottobre 2020



LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	DOMENICA
PANCAFIT CLAUDIO 9.00-9.45	TOTAL BODY SARA 9.30-10.15	BACK SCHOOL STEFANIA 9.15-10.00	STEP & TONE BARBARA 9.00-9.45	GINNASTICA POSTURALE STEFANIA 9.00-9.45	WALKING AGATA 9.00-9.45	PANCAFIT CLAUDIO 9.00-9.45	PILATES ELISABETTA 9.00-9.45	BODY HARMONY CLAUDIO 9.00-9.45	WALKING STEFANIA 9.00-9.45	CORSO FITNESS TURNAZIONE 10.00-10.45	
PANCAFIT CLAUDIO 10.00-10.45	GINNASTICA ANTALGICA SARA 10.30-11.15	PANCAFIT STEFANIA 10.15-11.00	STRETCHING & CORE BARBARA 10.00-10.45	PANCAFIT CLAUDIO 10.00-10.45	GINNASTICA ANTALGICA STEFANIA 10.00-10.45	PANCAFIT CLAUDIO 10.00-10.45	GINNASTICA DOLCE ELISABETTA 10.00-10.45	PANCAFIT MARCELO 10.00-10.45	GINNASTICA ANTALGICA STEFANIA 10.00-10.45	CORSO FITNESS TURNAZIONE 11.00-11.45	
SPECIAL BODY AGATA 11.15-12.00	GINNASTICA ANTALGICA SARA 11.30-12.15			PANCAFIT CLAUDIO 11.00-11.45				GINNASTICA POSTURALE MARCELO 11.00-11.45	WALKING SARA 11.00-11.45		
		HATHA YOGA ELISABETTA 12.45-13.45		GINNASTICA POSTURALE ILARIA 12.45-13.30	WALKING STEFANIA 12.45-13.30	POWER PUMP SARA 13.00-13.45		PANCAFIT CLAUDIO 12.45-13.30			
PANCAFIT CLAUDIO 14.30-15.15										PANCAFIT TURNAZIONE 15.00-15.45	
PANCAFIT CLAUDIO 17.00-17.45	WALKING STEFANIA 17.00-17.45		PILATES STEFANIA 17.00-17.45							TAI CHI CLAUDIO 16.00-17.00	
BOXE UP RAFFAELLA 18.00-18.45	WALKING SARA 18.00-18.45	POWER PUMP SARA 17.45-18.30	WALKING STEFANIA 18.00-18.45	CROSS CARDIO MILENA 17.45-18.30	FREE UP RAFFAELLA 17.45-18.30			PANCAFIT CLAUDIO 17.15-18.00	ADDOMINALI CHIARA 17.15-17.45		
H.I.I.T. RAFFAELLA 19.00-19.30	WALKING SARA 19.00-19.45	STEP SARA 18.45-19.30	WALKING STEFANIA 19.00-19.45	TOTAL BODY RAFFAELLA 18.45-19.30	FIT TUBE MILENA 18.45-19.30	TOTAL BODY LUISA 18.00-18.45	GAG CHIARA 18.00-18.45	ZUMBA MILENA 18.30-19.15	WALKING CHIARA 18.00-18.45		
SUPERJUMP TB SARA 19.45-20.30		PANCAFIT MARCELO 19.45-20.30	PILATES STEFANIA 20.00-20.45	REEJAM MILENA 19.45-20.30		FITBALL STRETCH LUISA 19.00-19.45	WALKING CHIARA 19.00-19.45	CROSS CARDIO MILENA 19.30-20.15			
HATHA YOGA ELISABETTA 20.45-21.45	PUGILATO KICK BOXING K-1 RULES* VINCENZO 19.45 - 21.15	PANCAFIT MARCELO 20.45-21.30		DIFESA PERSONALE* FRANCO 20.45-21.45	PUGILATO KICK BOXING K-1 RULES* VINCENZO 19.45 - 21.15	PANCAFIT ILARIA 20.00-20.45	TAI CHI CLAUDIO 20.30-21.30		PUGILATO KICK BOXING K-1 RULES* VINCENZO 19.45 - 21.15		

TUTTI I CORSI SONO PRENOTAZIONE

Il corso di PANCAFIT è prenotabile una sola volta a settimana.

Si prega di avvisare in caso di assenza alla lezione, attenendosi alle modalità di disdetta dei corsi.

* I corsi di PUGILATO e KICK BOXING - K 1 RULES e di DIFESA PERSONALE saranno svolti nel pieno rispetto delle norme vigenti per il contrasto alla diffusione del COVID 19.

IMPORTANTE

- Per svolgere le attività occorre consegnare il certificato medico entro l'inizio delle lezioni.
- La Direzione si riserva il diritto di modificare il calendario corsi fornendo preventiva comunicazione con affissione nel centro e di sospenderli con un numero uguale o inferiore a 2 partecipanti.
- Per prenotare il corso chiedere in reception, telefonare al numero 0331 606868 o scaricare l'App WELLTEAM
- Si ricorda di portare sempre la propria tessera personale.



gorla minore
FITNESS VILLAGE
BY GESTISPORT



PLANNING CORSI ACQUAFITNESS



Valido dal 05 Ottobre al 31 Ottobre 2020

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ACQUA GYM AGATA 9.30-10.15	HIDROBIKE AGATA 9.15-10.00	ACQUA GYM AGATA 10.00-10.45	HIDROBIKE AGATA 9.45-10.30	ACQUA ANTALGICA VP - MARCELO 9.00-9.45		
HIDROBIKE AGATA 10.30-11.15	ACQUA CYCLING AGATA 10.15-11.15		HIDROBIKE AGATA 10.45-11.30	ACQUA GYM SARA 10.00-10.45		
		HIDROBIKE AGATA 11.45-12.30				
ACQUA X-FIT AGATA 12.45-13.30	ACQUA GYM BARBARA 12.45-13.30	HIDROBIKE AGATA 12.45-13.30	ACQUAJUMP AGATA 12.45-13.30	ACQUA CYCLING SARA 12.45-13.45		
		ACQUAJUMP AGATA 19.00-19.45	HIDROBIKE AGATA 19.00-19.45			
HIDROBIKE LISA 19.30-20.15		HIDROBIKE AGATA 20.00-20.45	ACQUA GYM AGATA 20.00-20.45			
ACQUA GYM LISA 20.30-21.15	ACQUA CYCLING SARA 19.45-20.45	ACQUA X-FIT AGATA 21.00-21.45	HIDROBIKE AGATA 21.00-21.45	ACQUA CYCLING CHIARA 19.00-20.00		

TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE

Il corso di HYDROBIKE è prenotabile **una sola volta al giorno**.
Si prega di avvisare in caso di assenza alla lezione, attenendosi alle **modalità di disdetta** dei corsi.

IMPORTANTE

- Per svolgere le attività occorre consegnare il **certificato medico entro l'inizio delle lezioni**.
- La Direzione si riserva il **diritto di modificare il calendario corsi fornendo preventiva comunicazione** con affissione nel centro e di **sospenderli con un numero uguale o inferiore a 2 partecipanti**.
- Per prenotare il corso chiedere in reception, telefonare al **numero 0331 606868** o scaricare l'**App WELLTEAM**
- Si ricorda di **portare sempre la propria tessera personale**.



gorla minore
FITNESS VILLAGE
BY GESTISPORT