

# planning FITNESS – dal 18 ottobre



LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		
SALA BLU	SALA GIALLA	SALA BLU	SALA GIALLA	SALA BLU	SALA GIALLA	SALA BLU	SALA GIALLA	SALA BLU	SALA GIALLA	SALA BLU	SALA GIALLA	
	<b>POSTURALE</b> 09:00 – 09:45  <b>TOTALBODY</b> 10:00 – 10:45		<b>GAG</b> 09:30 – 10:15  <b>ZUMBA</b> 10:15 – 11:00		<b>ZUMBA</b> 09:45 – 10:30  <b>FUNCTIONAL</b> 10:30 – 11:15		<b>TOTALBODY</b> 10:00 – 10:45  <b>SOFT TONE</b> 10:45 – 11:30		<b>SOFTYOGA</b> 11:00 – 12:00	<b>WALKING</b> 10:00 – 10:45	<b>TOTALBODY</b> 10:45 – 11:30	
	<b>SOFTYOGA</b> 12:00 – 13:00  <b>PILATESFLOW</b> 13:00 – 14:00		<b>BASICPILATES</b> 12:00 – 13:00  <b>FLEXIBILITY</b> 13:00 – 13:45	<b>WALKING</b> 12:00 – 12:45		<b>TABATA</b> 12:00 – 12:45  <b>ZUMBA</b> 12:45 – 13:30		<b>TONeSTRETCH</b> 12:00 – 12:30  <b>BASICPILATES</b> 12:30 – 13:30				
<b>WALKING</b> 18:15 – 19:00  <b>PILATESFLOW</b> 20:00 – 21:00	<b>TABATA</b> 17:30 – 18:15  <b>TOTALBODY</b> 19:15 – 20:00  <b>TACFIT</b> 20:00 – 21:00	<b>SOFTYOGA</b> 17:00 – 18:00	<b>DYNAMICIYOGA</b> 18:00 – 19:00  <b>X-FIT</b> 19:15 – 20:00  <b>GAG</b> 20:00 – 20:45	<b>WALKING</b> 18:15 – 19:00	<b>FUNCTIONAL</b> 18:45 – 19:30  <b>X-FIT</b> 19:30 – 20:15	<b>TABATA</b> 18:45 – 19:30  <b>FUNCTIONAL</b> 19:30 – 20:15  <b>WALKING</b> 20:30 – 21:15	<b>BASICPILATES</b> 17:30 – 18:30  <b>FLEXIBILITY</b> 18:30 – 19:15  <b>DYNAMICIYOGA</b> 19:30 – 20:30  <b>TACFIT</b> 20:30 – 21:30		<b>FUNCTIONAL</b> 18:00 – 18:45  <b>POSTURALE</b> 18:45 – 19:30		<b>DYNAMICIYOGA</b> 15:00 – 16:00	
											<b>DOMENICA</b>	
										SALA BLU	SALA GIALLA	
											<b>SURPRISE MASTERCLASS</b> 10:15 – 11:00	

- Per svolgere attività fisica occorre consegnare il **certificato medico di attività sportiva non agonistica** entro l'inizio delle lezioni.
- La Direzione si riserva il diritto di sospendere i corsi con un numero uguale o inferiore a 2 partecipanti.
- La **prenotazione dei corsi è obbligatoria**.

- La partecipazione ai corsi è consentita entro 10 minuti dall'inizio della lezione stessa.
- Si ricorda di portare un telo personale e dell'acqua per l'allenamento.
- Il **GreenPass** è obbligatorio per poter partecipare alle lezioni.

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE IL "CALENDARIO CORSI" FORNENDO PREVENTIVA COMUNICAZIONE CON AFFISSIONE NEL CENTRO, SU SOCIAL E SUL SITO INTERNET