



PLANNING CORSI FITNESS - ACQUAFITNESS FINO AL 05/11/2017



LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	DOMENICA
Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	
POSTURALE STEFANIA 9.00-9.45		SOFT TONE MICHELA 9.00-9.45		BODY FLOW CHIARA 9.00-9.45				POWER STRETCHING SIMONA 9.15-10.00			
PILATES STEFANIA 10.15-11.00		TONE UP! MICHELA 10.00-10.45	HYDROBIKE AURELIA 10.00-10.45				POSTURALE STEFANIA 9.45-10.30	HYDROBIKE SIMONA 10.15-11.00	H2o STRONG AURELIA 10.00-10.45	ROTAZIONE 10.00-10.45	
	ACQUAGYM SIMONA 10.45-11.30			GAG CHIARA 10.30-11.15				I-TONE SIMONA 10.15-11.00			
		TOTAL BODY MICHELA 11.15-12.00	H2o STRONG AURELIA 11.00-11.45			ACQUAGYM GIULIA 11.00-11.45		GAG SIMONA 11.15-12.00	HYDROBIKE AURELIA 11.00-11.45	ROTAZIONE 11.00-11.45	
	HYDROBIKE SIMONA 12.30-13.15			ONEKOR® CHIARA 12.15-13.00				AQUA TONE CHIARA 11.45-12.30			
		FITBALL AURELIA 12.45-13.30				HYDROBIKE GIULIA 12.45-13.30		FUNCTIONAL TRAINING STEFANIA 12.30-13.15	HIDROBIKE CHIARA 12.30-13.15	TOTAL BODY AURELIA 12.45-13.30	
		TOTAL BODY GIULIA 18.00-18.45									
								STRONG BY ZUMBA™ AURELIA 18.00-18.45			
	HYDROBIKE CINZIA 19.00-19.45	FUNCTIONAL CIRCUIT SIMONA 19.00-19.45	HIDROBIKE GIULIA 19.00-19.45			HIDROBIKE ROBERTA 19.00-19.45		GAG AURELIA 19.00-19.45	ACQUAGYM CINZIA 19.00-19.45	POWER FITBALL AURELIA 19.00-19.45	HIDROBIKE CAROLA 19.00-19.45
	ACQUAGYM CINZIA 19.45-20.30	TOTAL BODY SIMONA 19.45-20.30	ACQUAGYM GIULIA 19.45-20.30			ACQUAGYM ROBERTA 19.45-20.30		FITBALL AURELIA 19.45-20.30	HYDROBIKE CINZIA 19.45-20.30	ZUMBA™ AURELIA 20.00-20.45	ACQUAGYM CAROLA 19.45-20.30
						HIDROBIKE ROBERTA 20.30-21.15					HIDROBIKE CAROLA 19.45-20.30

*** TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE**

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

Ritira in reception le modalità di prenotazione

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 o telefonare al numero 03311640001.
- Si ricorda di **portare sempre la propria tessera personale.**

JERAGO CON ORAGO FITNESS VILLAGE • Via Onetto 4 • Jerago con Orago (Va) • 03311640001 • Seguici su

jerago
con orago
FITNESS VILLAGE
BY GEMSPART