



# ORARI FITNESS dal 14 settembre 2020

Le lezioni hanno una durata di 45 minuti ove non espressamente indicato  
Gli orari potranno subire variazioni in qualsiasi momento

	lunedì			martedì			mercoledì			giovedì			venerdì			sabato			
	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	SALA 3	
07:30						FAST & FURIO 30' marcog						FAST & FURIO 30' marcog							07:30
08:00			TONE marcog			POSTURAL marcog			TONE fiziana			POSTURAL PILATES marcog			GYM DOLCE fiziana				08:00
08:45			POSTURAL GYM marco g			GYM DOLCE marcog			GAG fiziana			POSTURAL marcog			TONE fiziana	WALK marcog			08:45
09:30		YOGA 60' swami	GAG marco g			POSTURAL YOGA marco g			TONE fiziana			GYM DOLCE paolo			GAG fiziana			POSTURAL marcog	09:30
10:15			GYM DOLCE antonella			TONE antonella			GYMDOLCE fiziana			GAG paolo			PILATES fiziana			GAG A GOGO marcog	10:15
11:00																FUSION marcog			11:00
11:30																		YOGA 90' elisa	11:30
13:00			FAT BURNING fiziana	JUMP fabio					PILATES fiziana	WALK paolo								TRAINING REVOLUTION giulia	13:00
15:30			ABD POWER antonella										FAT BRURNING yojan						15:30
16:15			FIT CIRCUIT antonella					YOGA 60' swami				PILATES paolo							16:15
17:30			FUSION marcog			PILATES antonella			GAG marcog	FAST & FURIO marcog					TABATA TRAINING giulia				17:30
18:00	CARDIO EASYLINE marcom			FAT BURNING marcom				WALK fabio			WALK marcog			BARRE denise					18:00
18:15			POSTURAL marcog			PUMP antonella			POSTURAL marcog			GAG marcog			TOTAL BODY giulia				18:15
18:45					CORE STABILITY marcom			JUMP fabio			FAT BURNING marco g								18:45
19:00			TONE UP marcom	WALK antonella					POWER YOGA marcog			WIP BEGINNERS 120' marcom			ZUMBA denise				19:00
19:15	WALK marcog							PRC marcom			PILATES paolo		ATHLETIC TRAINING giulia						19:15
19:45			WIP ADVANCE 120' marcom			FITBOXE marco m			YOGA 90' elisa										19:45

## GYMFLOOR

dal lunedì al venerdì 7-22

sabato e domenica 10-17:30

Obbligo di prenotazione <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o su App Well Team.

Prenotabili al massimo tre sedute settimanali. Orari e istruttori potrebbero subire variazioni. La permanenza nell'impianto è consentito per 15 minuti prima e 15 minuti dopo l'allenamento.

Per l'accesso alla Gymfloor e alle lezioni è obbligatorio portare un tappetino e un asciugamano personale di adeguate dimensioni. In nessun caso sarà possibile accedere in sala se sprovvisti di asciugamano personale e senza prenotazione.