

Fitness SISPORT MIRAFIORI

	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' marco g						FAST&FURIO 30' marco g									07:30
08:00						POSTURAL marco g						POSTURAL PILATES marco a							08:00
08:30								GYMDOLCE antonella							GYMDOLCE yojan				08:30
09:00			TONE UP marco g		POSTURAL marco g	GYMDOLCE paolo				TRX# 45' paolo		POSTURAL PILATES marco a							09:00
09:15																	TRX# 45'marco g		09:15
09:30		YOGA# Salyananda Yoga swami					PILATES antonella	TONE tiziana							TONE tiziana				09:30
10:00			POSTURAL GYM marco g		POSTURAL YOGA marco a	GAG paolo				FITCIRCUIT marco g		GYMDOLCE paolo						POSTURAL marco g	10:00
10:30								TONE tiziana					FATBURNING tiziana		GYMDOLCE yojan				10:30
11:00			GYMDOLCE antonella			ZUMBA@ denise												GAGAGOGO marco g	11:00
11:30								SLIDE tiziana					PILATES tiziana					YOGA# Hata Yoga 75' elisa	11:30
12:00																FUSION marco g			12:00
13:00	FATBURNING paolo			FUSION fabio					GAG tiziana		TRX# 45' paolo		FATBURNING giulia						13:00
15:30		TRX# paolo					EXTREME fabio								FATBURNING paolo				15:30
16:00										YOGA# Salyananda Yoga swami									16:00
16:30			GAG paolo			PILATES antonella						POSTURAL PILATES marco a			ABDPOWER paolo				16:30
17:00	FUSION marco g				TRX# 45'marco g			POSTURAL marco g			TRX# 45' giulia				TABATA TRAINING giulia				17:00
17:30						GAG antonella						STRETCH marco g							17:30
18:00	WALK# paolo	POSTURAL marco g	ABDPOWER 30' marco m	CARDIO TRAINING marco a	TRX# 45' marco m		WALK# fabio	PILATES antonella	GAGAGOGO marco g	ATHLETIC TRAINING aiulia	POSTURAL marco g	GAG marco m	SUPERJUMP 30' fabio		TOTALBODY giulia				18:00
18:30			STEP&TONE marco m				PUMP antonella						EXTREME fabio						18:30
18:45					CORE STABILITY 45' marco m									TRX# 45' yojan					18:45
19:00	FATBURNING marco g	PILATES paolo		WALK# marco g			JUMP# fabio	POWERYOGA marco g	TONE UP antonella	WALK# marco g	FREEBODY giulia	WIPbeginners 120' marco m			ZUMBA@ denise				19:00
19:30			WIPadance 120' marco m		TRX# 45' gennaro	FITBOXE marco m								POSTURAL fabio					19:30
20:00		TRX# paolo					FATBURNING samuel				TRX# 45'marco g								20:00
20:15					YOGA# Hata Yoga 75' elisa														20:00

Le lezioni di Yoga, Jump, TRX e Walk devono essere prenotate (frequenza massima 3 lezioni a settimana, 2 per il TRX). E' richiesta la disdetta in caso di impossibilità a frequentare la lezione prenotata. Attenzione: la mancata disdetta comporterà il blocco alle prenotazioni e alle lezioni per una settimana.

GYM FLOOR

dal LUNEDÌ al VENERDÌ 7.30 - 22.00 SABATO e DOMENICA 10.00 -18.00

011-9068611

sisport@fcagroup.com

sisport.spa

www.sisport.life

Acquafitness e Acquabike

Orari in vigore dal 27 maggio al 9 agosto 2019 . Le lezioni riprenderanno con orario completo il 16 Settembre 2019

Lezioni da 45 minuti. Orari e istruttori potrebbero subire variazioni. A partire dal 6 giugno, le lezioni di acquagym delle 18 si svolgono nella vasca esterna condizioni climatiche permettendo. Le lezioni di Bike devono essere prenotate (frequenza massima 3 lezioni a settimana). E' richiesta la disdetta in caso di impossibilità a frequentare la lezione prenotata. Attenzione: la mancata disdetta comporterà il blocco alle prenotazioni e alle lezioni per una settimana.

	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
	GYM	BIKE	GYM	BIKE	GYM	BIKE	GYM	BIKE	GYM	BIKE
13.00	H20AEROBICS martina	BIKE alessandra/yojan	H20TONE federica		H20POWER yojan		H20GAG yojan	BIKE fabio	H20AEROBICS martina	
18.00	H20AEROBICS federica/yojan	BIKE yojan/federica	H20DANCE martina	BIKE federica	H20GAG yojan	BIKE martina	H20TONE yojan	BIKE martina	H20TONE yojan/francesca	TABATABIKE martina
19.00	H20GAG yojan	BIKETRAINING francesca	H20AEROBICS francesca	BIKE francesca	H20TONE martina	SPECIALBIKE yojan	H20POWER yojan	BIKECROSS martina	H20CIRCUIT francesca	BIKE martina
19.45		BIKE francesca	BPMTRAINING martina		H20STEP yojan		H20COMBACT martina			ABC arms bike core francesca

Nuoto libero sportivo

Libera frequenza negli orari previsti. A bordo vasca presente un tecnico qualificato disponibile a fornire indicazione di base e piani di allenamento.
Corsie riservate al nuoto veloce e al nuoto con pinne e palette (a discrezione del tecnico). **Vasca da 25 m Indoor**

Orari in vigore dal 27 maggio all'8 giugno 2019

IMPIANTO VASCA A - CORSIE DA 25 m - INDOOR

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
12.00 - 16.00	07.30- 16.00	07.30 - 16.00	07.30 - 16.00	07.30 - 16.00	12.00 - 14.00	chiuso

Orari in vigore dal 10 giugno al 3 agosto 2019. Vasca chiusa dal 4 agosto al 1 settembre 2019

IMPIANTO VASCA A - CORSIE DA 25 m

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
07.30- 21.30	07.30- 21.30	07.30- 21.30	07.30- 21.30	07.30- 21.30	08.30- 14.00	chiuso

Orari in vigore dal 2 settembre 2019

IMPIANTO VASCA A - corsie da 25 m fino al 14 settembre - IMPIANTO VASCA B corsie da 50 m a partire dal 16 settembre

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
12.00- 21.30	07.30- 21.30	07.30- 21.30	07.30- 21.30	07.30- 21.30	08.30- 18.00	chiuso

PISCINA ESTIVA - IMPIANTO VASCA B - vasca parzialmente allestita con corsie da 50m dal lunedì al sabato - OUTDOOR

Orari in vigore dal 6 giugno al 1 settembre 2019

Impianto aperto dalle 10.30 alle 19.30. Balneazione secondo prospetto che segue

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
10.30-18.45	10.30-18.45	10.30-18.45	10.30-18.45	10.30-18.45	10.30-18.45	10.30-18.45

Scuola Nuoto - vasca indoor

Orari in vigore dal 10 giugno al 3 agosto 2019. Lezioni sospese dal 27 maggio al 9 giugno e dal 4 agosto al 15 settembre 2019

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
19.30		perfezionamento		perfezionamento	
19.45			principianti		principianti

Per esigenze tecniche e di servizio, gli orari dei corsi e gli istruttori potrebbero subire variazioni in qualsiasi momento.

CHIUSURE PREVISTE: 24 giugno e 15 agosto 2019. In queste date rimarrà aperta la piscina estiva.