

SALA CORSI

ZONA SPINNING -  
OUTDOOR

ZONA TRAINING

CAMPO  
CALCIOTTO

TERRAZZO

CAMPO  
CALCETTO



## ORARIO CORSI FITNESS

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore
8:30	TOTAL BODY	Antonio				8:30	TOTAL BODY	Ebru				8:30	TOTAL BODY	Antonio			
10:00	POSTURALE	Simona C				9:30	POSTURALE	Simona C				10:00	POSTURALE	Simona C			
						10:30	PILATES	Ebru							10:30	ZUMBA (a partire dal 6 giugno)	Fulvia
18:00	POSTURALE	Simona C				18:00	POSTURALE	Simona C				18:00	POSTURALE	Simona C			
19:00	FUNZIONALE	Giulio	19:00	TOTAL BODY	Roberto	19:00	FUNZIONALE	Giulio	19:00	TOTAL BODY	Roberto	19:00	FUNZIONALE	Giulio			
19:00	PILATES	Lucia	19:00	PILATES	Antonio	19:00	PILATES	Lucia	19:00	PILATES	Antonio	19:00	PILATES	Lucia			
19:30	OUTDOOR CYCLING (extra)	Matteo				19:30	OUTDOOR CYCLING (extra)	Fabio	19:30	OUTDOOR CYCLING (extra)	Daniele						
20:00	PREPUGILISTICA	Federico				20:00	PREPUGILISTICA	Federico				20:00	PREPUGILISTICA	Federico			
20:30	SALSA CUNANA (agonismo)		20:30	SALSA CUBANA (Exstra)					20:30	SALSA CUBANA (Exstra)							

### PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA!!!

I corsi saranno confermati con un minimo di 3 persone. Per le prenotazioni rivolgersi in Segreteria 06 92082699 - 345 8688145

### ORARIO SALA PESI/CARDIO

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7 - 22 / SABATO 9 - 13 / DOMENICA 9 - 13

Nella sala Corsi - Pesi - Cardio è **obbligatorio** l'uso dell'asciugamano e delle scarpe da ginnastica pulite.

