



ORARIO CORSI 2020/2021 - VALIDO FINO AL 31/12/2020

	INIZIO	FINE	CORSO	ISTRUTTORE	SALA
L U N	9.05	10.00	RINFORZAMENTO MUSCOLARE	Luisa	Verde
	10.00	11.30	YOGA	Elena	Verde
	12.30	13.30	PILATES	Elena	Verde
	19.15	20.15	SPINNING	Max	Arancione
	19.00	20.00	FUNZIONALE	Silvia	Verde
	20.00	20.30	CIRCUIT TRAINING	Silvia	Verde
	20.30	20.45	STRETCHING	Silvia	Verde
M A R	9.30	10.30	SPINNING	Silvia	Arancione
	9.15	10.15	PILATES	Cinzia	Verde
	10.15	11.15	TONIFICAZIONE	Cinzia	Verde
	12.30	13.30	SPINNING	Fabio	Arancione
	19.00	19.45	G.A.G	Cinzia	Verde
	19.45	20.30	PILATES	Cinzia	Verde
M E R	9.10	10.00	STRETCHING FUNZIONALE	Luisa	Verde
	9.00	10.00	CIRCUITO TOTAL GYM	Silvia	Arancione
	19.00	19.45	STEP	Cinzia	Arancione
	19.45	20.30	PILATES	Cinzia	Arancione
	19.00	20.00	FUNZIONALE	Christian	Verde
	20.00	20.30	FIT BOX	Christian	Verde
G I O	9.30	10.30	TONIFICAZIONE	Cinzia	Verde
	10.30	11.30	STRETCHING	Cinzia	Verde
	9.30	10.30	PILATES	Elena	Arancione
	10.30	11.30	POSTURAL PILATES	Elena	Arancione
	12.30	13.30	SPINNING	Silvia	Arancione
	19.00	20.00	SPINNING	Silvia	Arancione
	18.45	21.00	STREET WORKOUT+ADD.	Eleonora	Verde
V E N	10.00	11.00	SPINNING	Silvia	Arancione
	9.00	10.00	PILATES	Silvia	Verde
	19.05	20.05	FUNZIONALE	Christian	Verde
	20.05	20.35	FIT BOX	Christian	Verde

1 SABATO AL MESE

11.00	12.30	SPINNING	Alex	Arancione
-------	-------	----------	------	-----------

LA DIREZIONE SI RISERVA DI MODIFICARE L'ORARIO IN RELAZIONE A POSSIBILI ESIGENZE OPERATIVE E DI SOSTITUIRE GLI ISTRUTTORI SENZA DARE PREAVVISO.

I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI N. 4 (QUATTRO) PARTECIPANTI A LEZIONE E AVRANNO TERMINE IL 15 LUGLIO

LA LEZIONE DI SPINNING VA DISDETTA ALMENO 30 MINUTI PRIMA DELL'INIZIO DELLA LEZIONE.
DOPO N°3 (TRE) LEZIONI NON DISDETTE PER TEMPO NON SARA' PIU' POSSIBILE PRENOTARE PER N°1 (UNO) MESE