



CORSI PALESTRA

Periodo: dal 10 SETTEMBRE 2018 al 09 GIUGNO 2019

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PALAZZETTO	Marinetta Zumbafitness 08.30–09.30 Lucia G.A.G. 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30 Franco Spinning 13.00–14.00 Edy Wellness 17.30–18.30 Stretching 18.30–18.50 Add.e glutei 18.50–19.15 C.R.S. 19.15–20.15 Fabio Spincircuit 20.15–21.15	Monica Steptone 09.00–09.30 T.B.W. 09.30–10.00 Add.e glutei 10.00–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15 Gabriele Mini Basket J 16.15–18.40 Alessandro Zumba 18.45–19.45 Pump 19.45–20.45	Valentina Full body 08.00–09.30 Sporting grid 09.30–10.30 Marinetta Zumba Gold 11.00–11.45 F4F 11.45–12.30 Franco Spinning 13.00–14.00 Andrea Calcio J 16.15–17.50 Marinetta Zumbafitness 18.45–19.30 Strong 19.30–20.30	Monica Steptone 09.00–09.30 T.B.W. 09.30–10.00 Add.e glutei 10.00–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15 Davide Kick Boxe 13.00–14.00 Kick Boxe 14.00–14.45 Damiano Polisport J 16.15–17.00 Calcio J 17.00–17.50 Edy Wellness+Stret 17.50–18.50 Add.e glutei 18.50–19.15 C.R.S. 19.15–20.15 Fabio Spincircuit 20.15–21.15	Lucia Body Tone 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30 Giochi a Squadre Liberi Ragazzi 14.30–16.00 Alessandro/Paolo Tone 18.45–19.30 Variocardio 19.30–20.15	Francesca o Emanuela Sporting fusion 10.45–11.45 Yogilates 11.45–12.45 Irina o Adriano Zumba o Step 10.30–11.30 T.B.W. 11.30–12.30	<p>Calendario corsi 2018-2019:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inizio 10 settembre 2018 (Acqua Gym 25 settembre) – termine 09 giugno 2019 • Sospensioni: dal 22 dicembre 2018 al 6 gennaio 2019 compresi (Natale) e 20-21-22 aprile 2019 (Pasqua) • A giugno e luglio sarà in vigore il programma estivo. • Karate (*), Difesa Personale (*) e Corsi Bambini (J) seguono il calendario indicato nei volantini specifici. <p>Corsi con prenotazione: I corsi di Pancafrit (dalle ore 09.00 del giorno precedente) Spinning e Spincircuit (dalle ore 10.00 dello stesso giorno).</p> <p>Corsi con iscrizione e pagamento: Karate, Difesa Personale (*) e Corsi Bambini (J).</p> <p>Spazi Gli spazi indicati possono essere modificati, secondo necessità, in qualsiasi momento.</p> <p>Frequenza Dal 7 gennaio i corsi a corpo libero con frequenza media inferiore alle 10 unità saranno soppressi o sostituiti o trasformati in corsi a pagamento.</p> <p>CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER LA FREQUENZA A TUTTI I CORSI E ALLA SALA FITNESS</p> <p>IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPESSE O RIDOTTE.</p> <p>PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE.</p>
	Negli orari in cui il Palazzetto è libero dalle attività organizzate, può essere prenotato per giochi a squadre: calcetto –pallavolo–pallacanestro						
POLIVALENTE	Irene Ginn. per ossa 09.00–09.30 G.collo spalle 09.30–10.00 Ginn. schiena 10.00–10.30 Pancafrit 10.30–11.00 Valeria Jazzercise 18.45–20.00	Francesca Sport postural 09.00–10.00 Fysio gym 10.00–11.00 Francesca Yogilates 13.00–14.00 Alessandra G.Ritmica J 16.15–18.30 Laura Yoga (Prana) 18.45–20.15 Andrea Karate 20.30–21.30*	Irene G.arti inferiori 09.00–09.30 Integr. globale 09.30–10.00 Ginn. per ossa 10.00–10.30 Pancafrit 10.30–11.00 Desirée D.Moderna J 16.15–18.40 Enrica Yoga 18.45–20.20	Irene Ginn. per ossa 09.00–09.30 Ginn. schiena 09.30–10.00 G. collo spalle 10.00–10.30 Pancafrit 10.30–11.00 Laura Yoga (Prana) 11.15–12.15 Scuola Shejhinkal Karate Jitsu J 17.00–18.15 Valeria Jazzercise 18.45–20.00 Andrea Difesa person. 20.00–21.00*	Valentina Full Body 08.00–09.00 Stretch e Funct 09.00–09.30 Variocircuit 09.30–10.30 Davide Kick Boxe 18.30–20.00		
	PISCINA COPERTA	Monica Acqua Gym 12.15–13.00 Edy Acqua Gym 19.45–20.30			Monica Acqua Gym 11.30–12.15		

SALA FITNESS

Periodo: dal 01 SETTEMBRE 2018 al 30 GIUGNO 2019

Nei giorni festivi sarà applicato l'orario della domenica, nel periodo natalizio gli orari saranno indicati in un'apposita brochure, il 21 aprile (Pasqua) l'orario sarà 16.00/20.00 (a luglio e agosto sarà in vigore l'orario estivo)

09.00-22.00	07.00-22.00	07.00-22.00	09.00-22.00	07.00-22.00	09.00-20.00	09.00-20.00
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------