

Orario Corsi 2016/17

	LUNEDÌ					MARTEDÌ					MERCOLEDÌ					GIOVEDÌ					VENERDÌ				
	h	attività	s	d	i	h	attività	s	d	i	h	attività	s	d	i	h	attività	s	d	i	h	attività	s	d	i
M						6.00	YOGA	2	90'	S															
	9.00	ANTIGRAVITY YOGA	2	60'	A						9.00	PANCAFIT	2	60'	C						9.00	PANCAFIT	2	60'	C
	10.00	PUMP	1	45'	A	10.00	STEP	1	30'	R	10.10	EXTENDO	1	50'	C	10.00	POWER TONE	1	60'	R	10.00	ZUMBA	1	60'	F
	10.45	CORE TRAINING	1	15'	A	10.30	CORE TRAINING	1	30'	R											10.15	PILATES	2	60'	C
PP	12.45	CORE TRAINING	1	15'	A						12.45	EXTENDO	1	60'	C	12.45	TOTAL TRAINING	1	60'	R	12.45	BOSU & CO.	1	60'	A
	12.45	PILATES	2	60'	C	13.00	RACE	1	50'	C															
	13.00	POWER TONE	1	45'	A																				
PO						15.00	POWER TONE	1	60'	M						14.30	YOGA	2	60'	S					
																15.00	PUMP & CORE	1	60'	A	17.30	PILATES	1	60'	C
SE	18.30	EXTENDO	1	45'	C	18.30	CORE TRAINING	1	30'	A	18.30	ZUMBA	1	60'	F	18.30	ANTIGRAVITY YOGA	2	60'	A	18.30	CORE TRAINING	1	15'	C
	19.15	FITBOXE	1	45'	R	19.00	BOSU & CO.	1	45'	A						18.30	CORE TRAINING	1	30'	M	18.45	EXTENDO	1	45'	C
	20.00	RACE	1	45'	R	19.45	SKILL FOR TT	1	15'	R	19.45	RACE	1	50'	A	19.00	RACE	1	50'	M	19.30	PILATES	1	60'	C
	19.30	PILATES	2	60'	C	20.00	TOTAL TRAINING	1	60'	R	20.15	YOGA	2	90'	S						20.30	PANCAFIT	1	60'	C
	20.30	PILATES	2	60'	C	20.30	ANTIGRAVITY YOGA	2	60'	A						20.00	TOTAL TRAINING	1	60'	R					

Per motivi di sicurezza e per non disturbare l'istruttore durante la lezione, è obbligatorio rispettare l'orario d'inizio e di fine dei corsi.
La direzione in qualsiasi momento, per migliorare l'organizzazione dei corsi, potrà modificare orari, tipologia di corso e istruttori.

LEGENDA:

h - orario d'inizio
1 - sala azzurra

s - sala di svolgimento
2 - sala race

i - istruttore
3 - piscina

d - durata

ISTRUTTORI:

R - Roberto
A - Ana

C - Carmen
F - Fabrizio

M - Maria Pina
S - Stefano