

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
9.30 10.00	TONE UP Zoe	8.30 9.45	YOGA Bianca	10.00 10.45	TOTAL TONE Monica	11.00 12.00	POSTURAL Nadia	9.00 10.45	YOGA Bianca
10.00 11.00	G.A.G. STRETCHING Zoe	10.00 11.00	POTENZIAMENTO MUSCOLARE Davide	10.45 11.15	STRETCHING Monica	13.00 14.00	ZUMBA Nadia 	10.00 11.00	POTENZIAMENTO MUSCOLARE Davide
13.00 14.00	PILATES PRINCIPIANTI Monica	11.00 11.30	STRETCHING Davide	11.15 12.00	45' PILATES Monica	19.00 20.00	YOGA PRINCIPIANTI Bianca	11.00 11.30	STRETCHING Davide
15.00 16.00	POSTURAL Monica	13.00 14.00	WALK UP Davide	12.00 13.00	TOTAL BALANCE CONTROL Monica	20.00 21.15	YOGA AVANZATI Bianca	13.00 14.00	TOTAL BODY JUMP 
18.30 19.30	SUPER JUMP AAS Federica	19.00 20.00	WALK UP Simona	13.00 14.00	PILATES Monica			19.30 20.00	AAS INTENSITY Davide
19.30 20.30	BOXE UP  Federica	20.00 21.00	PILATES Simona	18.30 19.30	ZUMBA  Elena			20.00 20.30	ABDOMINAL Davide
				19.30 20.30	SUPERJUMP AAS Davide 				

Il palinsesto dei corsi può subire variazioni in relazione alla programmazione del Club. Nel periodo estivo (luglio-agosto) la programmazione dei corsi è ridotta. Negli ambienti dedicati alle attività è obbligatorio l'utilizzo di scarpe da ginnastica pulite. Il cliente è pregato di entrare ed uscire dalla sala corsi rispettando gli orari di inizio e fine lezione per permettere il corretto svolgimento dell'attività. Durante l'attività è gentilmente richiesto a tutti gli utenti di non entrare in sala corsi. Per frequentare i corsi è necessario consegnare certificato medico in corso di validità.