

PLANNING CORSI FITNESS 2017/2018 DAL 11-09-2017



MATTINA

PAUSA PRANZO

POMERIGGIO / SERA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
	07:45 Pilates Nicoletta S 08:45 3	11:00 Pancastretch* Fabio S 12:00 3	07:45 Pilates Nicoletta S 08:45 3	07:45 Nirvana Fitness Nicoletta S 08:45 3	10:00 Pancastretch* Fabio S 11:00 3	11:00 Cardio Lucia S 11:30 1	11:00 Spinning* Mariangela S 12:00 2
			11:00 Stretching Sara S 12:00 3	11:30 Pilates Nicoletta S 12:15 3	11:00 Stretching Gianluca S 12:00 3	11:30 Total Tone Lucia S 12:00 1	
	11:30 Stretch&Tone Massimo S 12:30 1				12:00 Dance Fitness Gianluca S 13:00 3		
	12:30 Cardio Ivano S 13:00 1	12:00 Pilates Nicoletta S 12:45 3	12:30 Cardio Ivano S 13:00 1	12:15 Nirvana Fitness Nicoletta S 13:00 3	13:00 Abnominal Gianluca S 13:30 3	12:00 G.A.G Lucia S 12:30 1	
	13:00 Total Tone Ivano S 13:30 1	12:45 Pilates Nicoletta S 13:30 3	13:00 Military Fitness Ivano S 14:00 1	12:30 Cardio Ivano S 13:00 1	13:30 Total Tone Gianluca S 14:00 3	12:30 Cardio Ivano S 13:00 1	
	13:30 G.A.G Ivano S 14:00 1	13:00 Spinning* Mariangela S 14:00 2		13:00 Abdominal Ivano S 13:30 1		13:00 Military Fitness Ivano S 13:30 1	
		13:00 Total Tone Noemi S 14:00 1		13:00 Spinning* Mariangela S 14:00 2		13:30 Power Circuit Ivano S 14:00 1	
				13:00 Nirvana Fitness Nicoletta S 13:45 3		14:00 Glutei Ivano S 14:30 1	
				13:30 Gambe&Glutei Ivano S 14:00 1		14:30 Upper Body Ivano S 15:00 1	
	17:00 Total Body Ivano S 17:30 1	18:00 Spinning* Daniela S 19:00 2	17:00 Cross Training Ivano S 18:00 1	18:00 Zumba Fitness Tatiana S 19:00 1	17:00 Gambe&Glutei Ivano S 17:30 1		
	17:30 Abdominal Ivano S 18:00 1	18:00 Pilates Nicoletta S 19:00 3	18:00 Power Yoga Isabella S 19:00 2	18:00 Nirvana Fitness Nicoletta S 19:00 3	17:30 Upper Body Ivano S 18:00 1		
	18:00 Powerpump Ivano S 19:00 1	18:00 Total Tone Camilla S 19:00 1	18:00 G.A.G Noemi S 18:30 1	19:00 Spinning* Francesco S 20:00 2	18:00 Power Pump Ivano S 19:00 1		
	18:00 Pancastretch* Massimo S 19:00 3	19:00 Power Pump Camilla S 20:00 1	18:30 Rebound* Noemi S 19:00 1	19:00 Circuit Training Tatiana S 20:00 1	18:00 Pilates Nicoletta S 19:00 3		
	19:00 Fat Killer Ivano S 19:30 1	19:00 Pilates Nicoletta S 20:00 3	19:00 Function Body Federica S 20:00 1	19:00 Pilates Nicoletta S 20:00 3	19:00 Fat Killer Ivano S 19:30 1		
	19:00 Postural Gym Massimo S 20:00 2	19:00 Spinning* Daniela S 20:00 2	20:00 Super Tone Federica S 21:00 1	20:00 Spinning* Francesco S 21:00 2	19:00 Nirvana Fitness Nicoletta S 20:00 3		
	19:00 Zumba Fitness Krizia S 20:00 3				19:30 Gambe e Abd Ivano S 20:00 1		
	19:30 G.A.G Ivano S 20:00 1						

* LEZIONE A PRENOTAZIONE

- ① La prenotazione deve avvenire telefonicamente, per email o presso la reception dell'AreaMultisport
- ② E' possibile prenotare i corsi al massimo per la settimana successiva
- ③ Non è consentita la prenotazione di lezioni consecutive del medesimo corso
- ④ In caso di disdetta sarà contattata la prima persona in lista d'attesa, se questa non risponde o non richiama nell'arco di 15 minuti, sarà contattata la persona successiva e così via a seguire

- ⑤ E' gradita la telefonata di disdetta almeno un giorno prima in maniera da permettere ad altre persone di usufruire dell'opportunità
 - ⑥ I corsi vengono effettuati con un minimo di tre partecipanti
 - ⑦ Per motivi organizzativi il planning può subire modifiche di corsi ed istruttori.
- PRENOTA IL TUO CORSO IN RECEPTION - TEL. 02 48 85 72 20 - EMAIL areamultisport@forumnet.it**
LUN/VEN 07.00-20.30 SAB/DOM 08.30-13.00