

# PLANNING CORSI FITNESS 2017/2018

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

\* LEZIONE A PRENOTAZIONE

- La prenotazione deve avvenire telefonicamente, per email o presso la reception dell'AreaMultisport
- E' possibile prenotare i corsi al massimo per la settimana successiva
- Non è consentita la prenotazione di lezioni consecutive del medesimo corso
- 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

- E' gradita la telefonata di disdetta almeno un giorno prima in maniera da permettere ad altre persone di usufruire dell'opportunità
  - I corsi vengono effettuati con un minimo di tre partecipanti
  - 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**