

# PLANNING CORSI FITNESS 2018

MATTINA

PAUSA PRANZO

POMERIGGIO / SERA

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

\* 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**