

PLANNING CORSI FITNESS DAL 9/7/2018 AL 5/08/2018



MATTINA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
07:45 Pilates Nicoletta S 3 08:45 Stretch&Tone Massimo S 1	11:00 Pancastretch* Fabio S 3 12:00	07:45 Pilates Nicoletta S 3 08:45 Stretching Sara S 3			11:30 Total Tone Noemi S 1 12:00	11:00 Spinning* Mariangela S 2 12:00

PAUSA PRANZO

12:30 Cardio Ivano S 1 13:00 Total Tone Ivano S 1	12:00 Pilates Nicoletta S 3 12:45 Pilates Nicoletta S 3	12:30 Cardio Ivano S 1 13:00 Military Fitness Ivano S 1	12:15 Nirvana Fitness Nicoletta S 3 13:00 Cardio Ivano S 1	12:00 Stretching Gianluca S 3 13:00 Dance Fitness Gianluca S 1	12:00 G.A.G Noemi S 1 12:30 Cardio Ivano S 1
13:15 Pound Fit* Nicoletta S 3 14:00 G.A.G Ivano S 1	13:00 Spinning* Mariangela S 2 14:00		13:00 Abdominal Ivano S 1 13:30 Spinning* Mariangela S 2 13:00 Nirvana Fitness Nicoletta S 3 13:30 Gambe&Glutei Ivano S 1		13:00 Military Fitness Ivano S 1 13:30 Power Circuit Ivano S 1

POMERIGGIO / SERA

17:00 Total Body Ivano S 1 17:30 Abdominal Ivano S 1	18:00 Spinning* Daniela S 2 19:00 Pilates Nicoletta S 3	17:00 Cross Training Ivano S 1 18:00 G.A.G Noemi S 1	18:00 Nirvana Fitness Nicoletta S 3 18:15 Zumba Fitness krizia S 1	17:00 Gambe&Glutei Ivano S 1 17:30 Upper Body Ivano S 1
18:00 Powerpump Ivano S 1 19:00 Fat Killer Ivano S 1	18:00 Power Pump Camilla S 1 19:00 Pilates Nicoletta S 3	18:15 Pound Fit* Nicoletta S 3 19:00 Total Tone Noemi S 1	19:00 Spinning* Daniela S 2 19:00 Pilates Nicoletta S 3	18:00 Power Pump Ivano S 1 18:00 Pilates Nicoletta S 3
19:30 G.A.G Ivano S 1		19:00 Function Body Federica S 1	19:15 Circuit Training krizia S 1	19:00 Fat Killer Ivano S 1 19:30 Nirvana Fitness Nicoletta S 3 19:30 Gambe e Abd Ivano S 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