

PLANNING CORSI FITNESS DAL 10/09/2018

MATTINA

PAUSA PRANZO

POMERIGGIO / SERA

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