

PLANNING CORSI FITNESS DAL 09/09/2019

MATTINA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
07:45 08:45 Fit Pilates Nicoletta S 3	11:00 11:45 Pancastretch* Fabio S 3	07:45 08:45 Fit Pilates Nicoletta S 3	07:45 08:45 Fit Pilates Nicoletta S 3	11:00 12:00 Stretching Gianluca S 3	11:00 11:30 Cardio Noemi S 1	11:00 12:30 Spinning* Mariangela S 2
11:30 12:30 Stretch&Tone Massimo S 1		11:00 12:00 Stretching Sara S 3	11:30 12:15 Fit Pilates Nicoletta S 3		11:30 12:00 Total Tone Noemi S 1	

PAUSA PRANZO

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

POMERIGGIO / SERA

17:00 17:30 Total Body Ivano S 1	18:00 19:00 Spinning* Daniela S 2	17:00 18:00 Cross Training Ivano S 1	18:00 19:00 Nirvana Fitness Nicoletta S 3	17:00 17:30 Active Gluteus Ivano S 1
17:30 18:00 Abdominal Ivano S 1	18:00 19:00 Fit Pilates Nicoletta S 3	18:00 18:30 G.A.G Noemi S 1	18:00 19:00 Spinning* Mariangela S 2	17:30 18:00 Upper Body Ivano S 1
18:00 19:00 Power Pump Ivano S 1	18:00 19:00 Total Tone Camilla S 1	18:00 18:40 Pound Fit* Nicoletta S 3	18:30 19:20 Zumba Fitness Krizia S 1	18:00 19:00 Power Pump Ivano S 1
18:00 19:00 Zumba Fitness Tatiana S 3	19:00 20:00 Power Pump Camilla S 1	18:30 19:15 Postural Gym Massimo S 2	19:00 20:00 Spinning* Mariangela S 2	18:00 19:00 Fit Pilates Nicoletta S 3
19:00 19:30 AdvancedTraining Ivano S 1	19:00 20:00 Fit Pilates Nicoletta S 3	18:30 19:00 Total Tone Noemi S 1	19:00 20:00 Fit Pilates Nicoletta S 3	19:00 19:30 AdvancedTraining Ivano S 1
19:00 20:00 Yoga Fit Tatiana S 3	19:00 20:00 Spinning* Daniela S 2	18:40 19:20 Pound Fit* Nicoletta S 3	19:20 20:10 Circuit Training Krizia S 1	19:00 20:00 Nirvana Fitness Nicoletta S 3
19:30 20:00 G.A.G Ivano S 1		19:00 20:00 Function Body Federica S 1		19:30 20:00 Active Gluteus Ivano S 1
20:00 20:45 Core Power Massimo S 1		20:00 20:30 Super Tone Federica S 1		

* 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