

→	LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI		
	Sala 1	Sala 2	Piscina	Sala 1	Sala 2	Piscina	Sala 1	Sala 2	Piscina	Sala 1	Sala 2	Piscina	Sala 1	Sala 2	Piscina
9,00		PS.RALE						PS.RALE						PS.RALE	
9,30			A. G Y M			I. B I K E			A.TONIC			I. B I K E			A. G Y M
9,45	T. B. W				PILATES		STEP T.				PILATES		JUMP		
10,30			A.TONIC						A. G Y M						A.TONIC
10,45	LesMills			LesMills			LesMills				LesMills		LesMills		
12,45		PILATES			PILATES						PILATES				
13,30	G A G		A.TONIC	JUMP	PILATES		TRX		A. G Y M		PILATES		COMBAT		A. G Y M
15,00	PS.RALE							PS.RALE						PS.RALE	
16,30			A. G Y M						A. TONIC						A. G Y M
17,30						A. G Y M						A. G Y M			
17,45								YOGA						YOGA	
18,00	LesMills			LesMills			LesMills			LesMills			LesMills		
18,30	G. A. G			STEP T.	PILATES		PUMP			JUMP			COMBAT		
18,40			A.TONIC						A. G Y M					PILATES	A.TONIC
19,00	POSTURALE SALA 3						POSTURALE SALA 3						POSTURALE SALA 3		
19,15								J BALA							
19,30						A.TONIC						A.GYM			
19,40	JUMP			ZUMBA	B.BALA		JUMP			PUMP			TRX	PILATES	
20,15		YOGA						YOGA							
→	SALA WALKING			SALA WALKING			SALA WALKING			SALA WALKING			SALA WALKING		
	18,30	19,40		10,30	18,30	20,30	18,30	19,40		10,30	13,30	18,30	19,40	18,30	19,40
→	GROUP CYCLING			GROUP CYCLING			GROUP CYCLING			GROUP CYCLING			GROUP CYCLING		
	18,45	19,45		19,00			18,45	19,45		19,00				18,45	19,45

• INFORMAZIONI GENERALI •

ORARIO DEL CENTRO	LUNEDI • MERCOLEDI • VENERDI • 7,30 – 22,00	MARTEDI • GIOVEDI 8,30 – 22,00	SABATO • 9,00 – 18,00
LEZIONI DELSABATO	9,30 A. GYM DA SABATO 6 OTTOBRE		11,00 – 13,00 CROSSFIT
O B B L I G A T O R I	CERTIFICATO MEDICO • LUCCHETTO • ASCIUGAMANI	CORSI DA PRENOTARE PISCINA TRX WALKING GROUP CYCLIG CROSSFIT	

I CORSI LesMills Cinema

IL PIACERE DI ALLENARSI IN QUALSIASI MOMENTO E SUL GRANDE SCHERMO JOY FITNESS PROPONE : BODYCOMBAT BODYPUMP CXWORX BODYBALANCE SH'BAM