



ORARIO ATTIVITA' IN VIGORE DAL

FEBBRAIO 2019



LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI OPERARE VARIAZIONI NELL'ORARIO,
SULLA BASE DI ESIGENZE INTERNE ED AFFLUENZA ALLE ATTIVITA'.

SALA MARTE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
	11.00 11.55 POSTURAL LAB 55 min A.S.G.F.S.F.		11.00 11.55 POSTURAL LAB 55 min A.S.G.F.S.F.		
13.15 13.45 G.A.G. EXPRESS 30 min A.S.G.F.S.F.				13.00 13.45 YOGA FLOW 45 min A.S.G.F.S.F.	
17.00 17.55 POSTURAL LAB 55 min A.S.G.F.S.F.				17.00 17.55 POSTURAL LAB 55 min A.S.G.F.S.F.	DOMENICA
18.00 18.45 PILATES 45 min A.S.G.F.S.F.				18.30 19.15 PILATES 45 min A.S.G.F.S.F.	
19.00 19.45 YOGA STRETCH 45 min A.S.G.F.S.F.		19.00 19.45 POSTURAL TRAINING 45 min A.S.G.F.S.F.	19.00 19.55 POSTURAL LAB 55 min		

SALA PESI e FUNCTIONAL

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
	10.00 11.00 FISIOFIT 60 min C.F.		10.30 11.30 FISIOFIT 60 min C.F.		
13.00 14.00 FISIOFIT 60 min C.F.		13.00 14.00 FISIOFIT 60 min C.F.			
13.15 14.00 F.A.T. CIRCUIT 45 min C.F.		13.15 14.00 F.A.T. CIRCUIT 45 min C.F.		13.15 14.00 F.A.T. CIRCUIT 45 min C.F.	
17.00 17.45 F.A.T. CIRCUIT 45 min C.F.	17.30 18.15 F.A.T. CIRCUIT 45 min C.F.				DOMENICA
	18.00 19.00 FISIOFIT 60 min C.F.			18.00 19.00 FISIOFIT 60 min C.F.	
18.15 19.15 CALISTHENICS 60 min C.F.		18.30 19.15 F.A.T. CIRCUIT 45 min C.F.	19.00 19.45 F.A.T. CIRCUIT 45 min C.F.	18.30 19.30 CALISTHENICS 60 min C.F.	

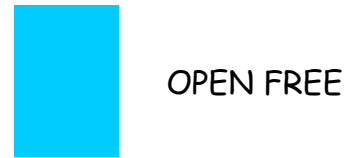
SALA SPINNING

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
18.30	SPINNING	55 min	I.C.	18.30	SPINNING	55 min	I.C.	18.30	SPINNING	55 min	I.C.
19.25				19.25				19.25			
				19.00	SPINNING	55 min	I.C.	DOMENICA			
				19.55				11.00	SPINNING	55 min	I.C.
								11.55			

LEGENDA



OPEN FREE



OPEN FREE

PROPOSTE DIVERTENTI ED ALLENANTI CHE NON RICHIEDONO NESSUNA PRENOTAZIONE, SONO EVIDENZIATE IN GIALLO PER LE ATTIVITA' CHE SI SVOLGONO NELLE SALE FITNESS E IN AZZURRO PER QUELLE IN PISCINA.



BOOKING FREE

SONO LE ATTIVITA' CHE PREVEDONO L'UTILIZZO DI UN NUMERO FINITO DI ACCESSORI O SPAZI ATTREZZATI DISPONIBILI. PER PARTECIPARE E' NECESSARIA UNA PRENOTAZIONE EFFETTUABILE TRAMITE APP ATTRAVERSO LO SMARTPHONE. SONO RICONOSCIBILI DAL COLORE VERDE.



PINK TICKET

SONO LE PROPOSTE "SPECIALI" RAPPRESENTATE DA CORSI INNOVATIVI IN DIVERSE AREE DEL CLUB, RICHIEDONO UN TICKET DI PRENOTAZIONE EFFETTUABILE PRESSO LA RECEPTION, SONO DI COLORE ROSA E ARANCIONE.



ORANGE TICKET

A.S.G.F.S.F. | Attività Sportiva Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness

A.G.M.A.D.N. | Attività Sportiva Ginnico Motorie Acquatiche applicative alle Discipline del Nuoto

C.F. | Cultura Fisica

I.C. | Indoor Cycling