



# ORARIO ATTIVITA', IN VIGORE DAL

01 luglio 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	
18.00	PILATES	45 min	A.S.G.F.S.F.					18.30	PILATES	45 min	A.S.G.F.S.F.
18.45				19.15							
19.00	YOGA STRETCH	45 min	A.S.G.F.S.F.	19.00	POSTURAL TRAINING	45 min	A.S.G.F.S.F.	19.00	POSTURAL LAB	55 min	A.S.G.F.S.F.
19.45				19.45				19.55			

# SALA PESI e FUNCTIONAL

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
13.15	F.A.T. CIRCUIT	45 min	C.F.					13.15	F.A.T. CIRCUIT	45 min	C.F.
14.00				14.00	14.00	14.00					
18.15	CALISTHENICS	60 min	C.F.					19.00	F.A.T. CIRCUIT	45 min	C.F.
19.15				19.45	19.45	19.45	18.30	19.30			

# SALA SPINNING

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
18.30	SPINNING	55 min	I.G.	18.30	SPINNING	55 min	I.G.	18.30	SPINNING	55 min	I.G.
19.25				19.25				19.25			

# 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