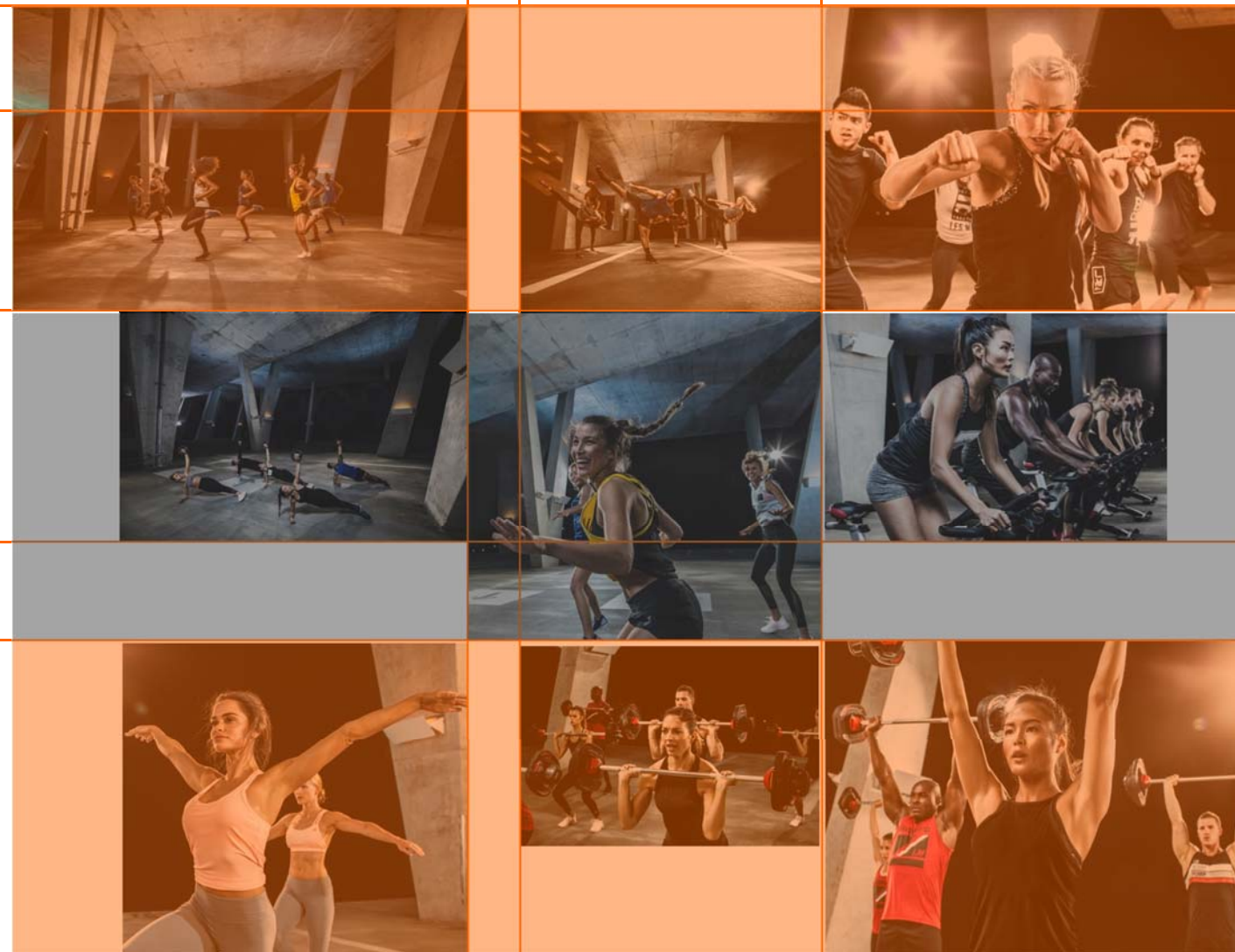


PLANNING CORSI RIDOTTO FIT MI – STAGIONE 2017-2018 - IN VIGORE DAL 02 AL 28 LUGLIO

LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ			
ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER	ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER	ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER	ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	07.30-08.30	Hatha Yoga	Energy	Sabina	09.10-09.40	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	07.30-08.30	Vinyasa Yoga	Energy	Sabina
10.00-10.55	Matwork Pilates	Energy	Gianluca					10.00-10.45	Matwork Pilates	Energy	Gianluca				
10.30-11.00	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione									11.30-12.00	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione
12.45-13.15	CX WORX	Energy	Matteo	12.30-13.00	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	12.45-13.15	Total Body Workout	Energy	Gianluca	12.45-13.15	CX WORX	Energy	Gaia
12.45-13.15	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	12.45-13.10	CX WORX SMART	Energy	Filippo	13.00-13.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	13.00-14.00	Indoor Cycle*	Vitality	Gianfranco
13.00-14.00	Indoor Cycle*	Vitality	Sergio	12.45-14.00	Vinyasa Yoga	Vitality	Yong	13.05-13.50	Well Walking	Vitality	Filippo	13.20-14.05	BODY COMBAT	Energy	Gaia
13.20-13.50	BODY ATTACK	Energy	Matteo	13.15-14.00	BODY PUMP	Energy	Filippo	13.20-14.05	BODY BALANCE	Energy	Gianluca				
18.00-18.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	17.30-18.00	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	16.30-17.00	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	17.40-18.10	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione
18.00-18.30	BALANCE FORZA	Energy	Federica C.	18.35-19.05	Core Condition	Energy	Luiz	18.00-18.45	BODY PUMP	Energy	Gaia	18.20-18.50	SPRINT	Vitality	Filippo
18.30-19.15	Matwork Pilates	Energy	Federica C.	19.05-20.00	Zumba	Energy	Luiz	18.50-19.15	CX WORX	Energy	Gaia	18.30-19.10	Matwork Pilates	Energy	Paolo
19.00-20.00	Indoor Cycle*	Vitality	Silvia	19.15-19.45	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	19.00-20.00	Indoor Cycle*	Vitality	Roberta	19.00-20.00	Indoor Cycle*	Vitality	Andrea
19.00-19.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	19.20-19.50	SPRINT	Vitality	Gaia	19.00-19.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	19.20-20.15	BODY PUMP	Energy	Paolo
19.15-19.55	BODY ATTACK	Energy	Federica C.	20.00-20.40	BODY COMBAT	Energy	Gaia	19.20-20.15	BODY ATTACK	Energy	Gaia	20.20-21.15	LES MILLS Mix	Energy	Filippo
20.00-20.45	BODY PUMP	Energy	Federica C.									20.20-20.50	Omnia W.O.D.	Omnia	Paolo
20.00-20.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione												

VENERDÌ			
ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
13.00-13.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione
13.05-14.00	BODY PUMP	Energy	Francesca
15.20-16.35	Hatha Yoga	Energy	Yong
17.00-17.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione
17.20-18.00	GAG For Tone	Vitality	Luiz
18.00-18.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione
18.00-19.00	Zumba	Vitality	Luiz
19.10-20.10	Indoor Cycle*	Vitality	Silvia

SABATO			
ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
11.05-12.00	JOLLY CLASS	Energy	Rotazione
12.00-13.00	Indoor Cycle*	Vitality	Rotazione
12.05-12.35	CX WORX	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione



Per esigenze organizzative il club si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione delle attività di gruppo e quella degli istruttori

ORARIO RIDOTTO: 11 Dicembre 2017 - 7 Gennaio 2018
30 Aprile 2018
2 Luglio 2018 – 28 Luglio 2018

SOSPENSIONI: 1 Novembre 2017
7 – 8 – 9 Dicembre 2017
Dal 26 – al 30 Dicembre 2017
1 Gennaio 2018
25 Aprile 2018
1 Maggio 2018
Dal 30 Luglio al 31 Agosto 2018

ORARIO DEL CLUB Dal lunedì al venerdì:
dalle 06.50 alle 22.30
sabato dalle 10.00 alle 19.00

LEGENDA:

- Tonificazione
- Mente e corpo
- Cardiovascolari
- Funzionali

* Su prenotazione

