

PLANNING CORSI RIDOTTO FIT MI - SETTIMANA DAL 29/10 AL 03/11/2018 - STAGIONE 2018-2019

| LUNEDÌ 29/10/2018 | | | | MARTEDÌ 30/10/2018 | | | | MERCOLEDÌ 31/10/2018 | | | | GIOVEDÌ 01/11/2018 | | | |
|-------------------|-----------------|----------|-------------|--------------------|---------------|----------|-----------|----------------------|--------------------|----------|-----------|--------------------|---------|------|---------|
| ORA | LEZIONE | SALA | TRAINER | ORA | LEZIONE | SALA | TRAINER | ORA | LEZIONE | SALA | TRAINER | ORA | LEZIONE | SALA | TRAINER |
| 10.00-10.55 | Matwork Pilates | Energy | Gianluca | 07.30-08.30 | Hatha Yoga | Energy | Sabina | 10.00-10.45 | Matwork Pilates | Energy | Gianluca | | | | |
| 10.30-11.00 | Omnia W.O.D. | Omnia | Rotazione | | | | | | | | | | | | |
| 12.45-13.15 | LES MILLS MIX | Energy | Matteo | 12.45-13.10 | CX WORX SMART | Energy | Filippo | 12.45-13.15 | Total Body Workout | Energy | Gianluca | | | | |
| 13.00-14.00 | Indoor Cycle* | Vitality | Gianfranco | 12.45-14.00 | Vinyasa Yoga | Vitality | Yong | 13.00-13.30 | Omnia W.O.D. | Omnia | Rotazione | | | | |
| 13.20-13.50 | BODY ATTACK | Energy | Matteo | 13.15-14.00 | BODY PUMP | Energy | Filippo | 13.05-13.50 | Well Walking | Vitality | Filippo | | | | |
| 13.30-14.00 | Omnia W.O.D. | Omnia | Rotazione | 13.30-14.00 | Omnia W.O.D. | Omnia | Rotazione | 13.20-14.05 | BODY BALANCE | Energy | Gianluca | | | | |
| 18.00-18.30 | Omnia W.O.D. | Omnia | Rotazione | | | | | | | | | | | | |
| 18.00-18.30 | BALANCE FORZA | Energy | Federica C. | 18.30-19.00 | Omnia W.O.D. | Omnia | Rotazione | 18.50-19.15 | CX WORX | Energy | Gaia | | | | |
| 18.30-19.15 | Matwork Pilates | Energy | Federica C. | 19.10-20.00 | BRAZUCA | Energy | Luiz | 19.00-20.00 | Indoor Cycle* | Vitality | Roberta | | | | |
| 19.00-20.00 | Indoor Cycle* | Vitality | Silvia | 19.30-20.00 | SPRINT | Vitality | Gaia | 19.00-19.30 | Omnia W.O.D. | Omnia | Rotazione | | | | |
| 19.00-19.30 | Omnia W.O.D. | Omnia | Rotazione | 20.15-21.00 | BODY COMBAT | Energy | Gaia | 19.20-20.15 | BODY ATTACK | Energy | Gaia | | | | |
| 19.15-19.55 | BODY ATTACK | Energy | Federica C. | | | | | | | | | | | | |
| 20.00-20.45 | BODY PUMP | Energy | Federica C. | | | | | | | | | | | | |

CORSI
SOSPESI

VENERDÌ 02/11/2018

| ORA | LEZIONE | SALA | TRAINER |
|-----|---------|------|---------|
|-----|---------|------|---------|

CORSI
SOSPESI



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 CORSI RIDOTTO:

- 29, 30 e 31 ottobre 2018

SOSPENSIONI CORSI:

- 1, 2 e 3 novembre 2018

ORARIO DEL CLUB:

- 06.50 / 22.30 - dal lunedì al venerdì
- 10.00 / 19.00 - sabato
- Chiuso - domenica

SABATO 02/11/2018

| ORA | LEZIONE | SALA | TRAINER |
|-----|---------|------|---------|
|-----|---------|------|---------|

CORSI
SOSPESI

LEGENDA:

- Tonificazione
- Mente e corpo
- Cardiovascolari
- Funzionali

* Su prenotazione