

PERIODO
L. 02/09/19
V. 26/06/20

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO Ottobre/Aprile	DOMENICA Ottobre/Aprile
10:00		GINNASTICA DI BASE tonificazione e postura		CIRCUITO Informa Ginnastica total body			Special Indoor Cycling
11:00						Special JAZZERCISE	
12:00					GINNASTICA DI BASE tonificazione e postura		
13:00	allenamento funzionale G.F.T. Global Functional Training (con elementi metodo Pilates)	STEP. fit Aerobica multidisciplinare	corso tonificazione intensivo STRENGTH_45	allenamento funzionale G.F.T. Global Functional Training (con elementi metodo Pilates)	STEP. fit Aerobica multidisciplinare		
		Indoor Cycling		FUNCTIONAL CIRCUIT allenamento assistito corpo	Indoor Cycling		
17:00							
17:30	BENESSERE POSTURALE		GINNASTICA DI BASE tonificazione e postura			GymnasiumForlìAsd GESTORE PALESTRA	
18:00	FUNCTIONAL CIRCUIT allenamento assistito corpo libero & technogym easy line	17:45 Ginnastica Psicofisica metodo HATHA YOGA	ALLENAMENTO FUNZIONALE I.A.S. 45 Intensivo Addominali & Stretching	17:45 Ginnastica Psicofisica metodo HATHA YOGA	17:30 BENESSERE POSTURALE	PUNTO FIT FITNESS PER VIVERE	
	da confermare Indoor Cycling		18:00 da confermare Indoor Cycling			È AFFILIATA	
18:30	Ballato Coreografato JAZZERCISE				TOTAL BODY WORKOUT BRUCIAGRASSI	asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE ITALIANE	
		Indoor Cycling	PILATES MatWORK	Indoor Cycling		CENTRO SPORTIVO ITALIANO	Frequenza CORSI riservata ai tesserati
19:00	Indoor Cycling		VIDEO RIDE Indoor Cycling 1° mercoledì del mese Da Ottobre ad Aprile (NON IN ABBONAMENTO)	Ballato Coreografato JAZZERCISE	Indoor Cycling		LE LEZIONI SI TERRANNO CON UN MINIMO DI 2 PARTECIPANTI; DIVERSAMENTE VERRÀ PROPOSTA UN'ALTERNATIVA DI ALLENAMENTO
19:30	POUND Rockout Workout	Ballato Coreografato DANCE FIT			POUND Rockout Workout		I CORSI CON UNA MEDIA DI PRESENZE INFERIORE AI 4 PARTECIPANTI POTREBBERO ESSERE ELIMINATI DAL PALINSESTO (CON ADEGUATO PREAVVISO)
20:00	Indoor Cycling	ATHLETIC CIRCUIT allenamento funzionale	Allenamento musicale con bilanceri SUPER PUMP	Indoor Cycling			LUGLIO & AGOSTO solo corsi VERDI INCLUSI in ABBONAMENTO PALESTRA
			Da ottobre ad Aprile Special class Indoor Cycling				

LEZIONI SETTIMANALI:

- n. 5 **CORSI INCLUSI NELL'ACCESSO PALESTRA** (attivi anche in Luglio e Agosto)
- n. 20 + 1 special **PACCHETTO CORSI** * 10 mesi da lunedì 2 Settembre a venerdì 26 Giugno
- n. 8/10 + 2 special **PACCHETTO INDOOR CYCLING** *9 mesi da lunedì 2 Settembre a venerdì 29 Maggio

possibilità di MINICLASS con Personal Trainer (su prenotazione): **INFO IN SEGRETERIA**

* SALE SEPARATE CORSI e IC

**DURATA CORSI
50 MINUTI**
se non diversamente indicato

INFOCELL 345/8309694 

