

# ORARIO LEZIONI 2018

GIORNO ora	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:00	Ginn.Salute e Fitness/PILATE		GINN.Salute e Fitness/YOGA		Ginn.Salute e Fitness/PILATE	
09:00	Ginn.per il tono muscolare	GINN. per IL BENESSERE	Ginn.Salute e Fitness/PILATE	Ginn.per il tono muscolare	GINN. per IL BENESSERE	LEZIONE INDIVIDUALE*
10:00	GINN. per IL BENESSERE	Ginn.Salute e Fitness/PILATE	GINNASTICA con la SBARRA	Ginn.Salute e Fitness/PILATE	STRETC.MERIDIANI ENERG.	Ginn.per il tono muscolare
11:00	Ginn.Salute e Fitness/PILATE	LEZIONE INDIVIDUALE*		GINN. per IL BENESSERE	LEZIONE INDIVIDUALE*	
12:00						
13:00	ALL.TO fitness FUNZIONALE	GINNASTICA in gravidanza	ALL.TO fitness FUNZIONALE	LEZIONE INDIVIDUALE*	ALL.TO fitness FUNZIONALE	LEZIONE INDIVIDUALE*
14:00	LEZIONE INDIVIDUALE*				LEZIONE INDIVIDUALE*	
15:00		LEZIONE INDIVIDUALE*		LEZIONE INDIVIDUALE*	GINNASTICA in gravidanza	
16:00			GINNASTICA in gravidanza			
17:00	GINNASTICA con la SBARRA	GINN. per IL BENESSERE		GINNASTICA con la SBARRA	STEP & ABDOMINAL	
18:00	STEP & ABDOMINAL	Ginn.Salute e Fitness/PILATE	Ginn.per il tono muscolare	Ginn.Salute e Fitness/PILATE	Ginn.per il tono muscolare	
19:00	Ginn.per il tono muscolare	GINN.Salute e Fitness/YOGA	AERO & ABDOMINAL	Ginn.per il tono muscolare	SERATA BENESSERE*	
20:00	Ginn.Salute e Fitness/PILATE		Ginn.Salute e Fitness/PILATE	GINN.Salute e Fitness/YOGA	SERATA BENESSERE*	

NOTA: le lezioni hanno la durata di 50 minuti. Le lezioni si faranno sempre anche solo con 1 persona presente. L'orario potrà subire variazioni nel corso della stagione 2017-18 qualora si verificassero i casi di lezioni non frequentate o frequentate sempre da un numero inferiore a 4 persone. In caso di assenza improvvisa ed imprevista dell'istruttore, e/o di sospensione di lezioni, l'allenamento verrà fatto in sala fitness. In tal caso, chiediamo gentilmente ai soci di evitare polemiche e malumori.

\*( LEZIONE INDIVIDUALE, previo appuntamento)...\*(SERATA BENESSERE a tema, seguendo il calendario)...