

ORARIO LEZIONI 2018/19 - San Marco

“Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness”
con esercizi di:

GIORNO ORA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08.00	PILATESMAT - Gu	MIOFASZIALE - Gu	PILx LA SCHIENA - Gu	YOGA FLEX - Gu	PIL con ATTREZZI - Gu	
09.15	POSTURAL - Ba	PILx LA SCHIENA - Gu	TONINGPOSTURALE - Ba	MIOFASZIALE - Gu	FIL POSTURAL - Ba	
10.30	FIL POSTURAL - Ba	TONINGPOSTURALE - Ba	POSTURAL - Ba			TONINGPOSTURALE - Ba
13.15	PIL con ATTREZZI - Gu		TONINGPOSTURALE - Ba	PILx LA SCHIENA - Gu	MIOFASZIALE - Gu	
14.30	POSTURAL - Ba		FIL POSTURAL - Ba			
15.00		FIL POSTURAL - Ba			POSTURAL - Ba	
15.45	FIL POSTURAL - Ba		POSTURAL - Ba			
17.00	POSTURAL - Ba	YOGA - Cristina	PILATES - Silvia	YOGA - Cristina	FIL POSTURAL - Ba	
18.15	FIL POSTURAL - Ba	YOGA - Cristina	PILx LA SCHIENA - Silv	YOGA - Cristina	POSTURAL - Ba	

NOTA: LE LEZIONI HANNO LA DURATA DI 60'. L'ORARIO POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI NEL CORSO DELLA STAGIONE 2018-19.
LE LEZIONI DEVONO ESSERE, OBBLIGATORIAMENTE, PRENOTATE E DISDETTE ENTRO LE 21 DEL GIORNO PRECEDENTE CON SMS 3397640731.

PER OGNI LEZIONE E' RICHIESTA LA PRESENZA DI MINIMO 3 E MASSIMO 9 SOCI

Per l'organizzazione interna e nel rispetto reciproco, si richiede ai soci ampia collaborazione e attenzione:
si potrà accedere alla sala solo nei 15 minuti che precedono l'inizio della lezione (né prima, né dopo), e si dovrà uscire nei 15 minuti successivi alla fine della lezione.



ORARIO LEZIONI 2019 (Fond. Nuove)

“Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness”

con esercizi del metodo Pilates  Tonificazione Muscolare 

GIORNO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ora						
09:00	BODY TONE - Silvia	PILATES - Giusy	T.B.W.- Monica	PILATES - Giusy	TABATA Giusy	
10:00	PILATES - Silvia	T.B.W. - Giusy		BODY WEIGHT - Monica	PILATES - Giusy	INTERVAL T. - Monica
18:00	PILATES - Giusy	G.A.G. - Monica	T.B.W. - Giusy	PILATES - Giusy	BODY WEIGHT - Monica	
19:00	T.B.W.- Monica			CROSS FIT - Monica		

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 2018-19 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.