

STUDIO REFORM

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	SMALL CLASS H. 8:00		SMALL CLASS H. 8:00		SMALL CLASS H. 10:40
SMALL CLASS H. 10:20	SMALL CLASS H. 9:20	SMALL CLASS H. 10:20	SMALL CLASS H. 9:20	SMALL CLASS H. 10:20	SMALL CLASS H. 12:20
SMALL CLASS H. 16:00	SMALL CLASS H. 10:00	SMALL CLASS H. 16:00	SMALL CLASS H. 13:40	SMALL CLASS H. 16:00	
SMALL CLASS H. 18:00	SMALL CLASS H. 13:40	SMALL CLASS H. 18:00		SMALL CLASS H. 18:00	
SMALL CLASS H. 18:40	SMALL CLASS H. 16:00	SMALL CLASS H. 18:40	SMALL CLASS H. 18:40	SMALL CLASS H. 18:40	
SMALL CLASS H. 19:20	SMALL CLASS H. 18:40	SMALL CLASS H. 19:20	SMALL CLASS H. 19:20	SMALL CLASS H. 19:20	
SMALL CLASS H. 20:00	SMALL CLASS H. 19:20	SMALL CLASS H. 20:00	SMALL CLASS H. 20:00	SMALL CLASS H. 20:00	
	SMALL CLASS H. 20:00				

CrossFit ACQUEDOTTI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
CROSSFIT H. 7:00	CROSSFIT H. 7:00				
CROSSFIT H. 9:30	CROSSFIT H. 9:30	CROSSFIT H. 7:00	CROSSFIT H. 7:00	CROSSFIT H. 7:00	CROSSFIT BEGINNERS H. 10:00
CROSSFIT H. 13:30	CROSSFIT H. 13:30		CROSSFIT H. 9:30	CROSSFIT H. 12:30	CROSSFIT TEAM WOD H. 11:00
	CROSSFIT H. 17:30	CROSSFIT H. 13:30	CROSSFIT H. 13:30	CROSSFIT H. 13:30	CROSSFIT TEAM WOD H. 12:00
CROSSFIT H. 17:30		CROSSFIT H. 17:30	CROSSFIT H. 17:30	CROSSFIT H. 17:30	
CROSSFIT H. 18:30	CROSSFIT H. 18:30	CROSSFIT H. 18:30	CROSSFIT H. 18:30	CROSSFIT H. 18:30	
CROSSFIT H. 19:30	CROSSFIT H. 19:30	CROSSFIT H. 19:30	CROSSFIT H. 19:30	CROSSFIT H. 19:30	
CROSSFIT H. 20:30	CROSSFIT H. 20:30	CROSSFIT H. 20:30	CROSSFIT H. 20:30	CROSSFIT H. 20:30	

CORSI ENERGY

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	METABOLIC 45' H. 7:00		METABOLIC 45' H. 7:00	
TOTAL BODY H. 9:00		POWER GAG H. 9:00		BRUCIA GRASSI H. 9:00
BRUCIA GRASSI H. 10:15		METABOLIC H. 10:15		TOTAL BODY H. 10:15
T.B. FUNZIONALE H. 13:30		T.B. FUNZIONALE H. 13:30		T.B. FUNZIONALE H. 13:30
METABOLIC 50' H. 17:30	PREPUGILISTICA H. 17:30	POWER GAG 50' H. 17:30	PREPUGILISTICA H. 17:30	METABOLIC 50' H. 17:30
POWER GAG 50' H. 18:30	ZUMBA 50' H. 18:30	PUMP 50' H. 18:30	ZUMBA 50' H. 18:30	TOTAL BODY 50' H. 18:30
TOTAL BODY 50' H. 19:30	STRONG NATION 50' H. 19:30	TOTAL BODY 50' H. 19:30	STRONG NATION 50' H. 19:30	TOTAL BODY 50' H. 19:30
PREPUGILISTICA H. 20:30	METABOLIC H. 20:30	PREPUGILISTICA H. 20:30	METABOLIC H. 20:30	PREPUGILISTICA H. 20:30

CORSI REBALANCE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
POSTURALE H. 9:10	YOGA FLOW H. 7:00	POSTURALE H. 9:10	YOGA FLOW H. 7:00	POSTURALE H. 9:10
PILATES BARRE H. 11:10	PILATES 50' H. 10:45	HATHA YOGA H. 11:10	PILATES 50' H. 10:45	PILATES BARRE H. 11:10
POSTURALE H. 13:45		POSTURALE H. 13:45		POSTURALE H. 13:45
POSTURALE 50' H. 17:00		POSTURALE 50' H. 17:00		
PILATES BARRE 50' H. 18:00	VINYASA YOGA 50' H. 18:30	PILATES BARRE 50' H. 18:00	VINYASA YOGA 50' H. 18:30	PILATES 50' H. 18:00
POSTURALE 50' H. 19:00	PILATES 50' H. 19:30	POSTURALE 50' H. 19:00	PILATES BARRE 50' H. 19:30	POSTURALE 50' H. 19:00
PILATES H. 20:00	POWER YOGA H. 20:40	PILATES H. 20:00	POWER YOGA H. 20:40	PILATES H. 20:30

ORARIO DELLA PALESTRA

Lun-Ven 5.00-22.30
Sab-Dom 10.00-19.00

Si ricorda che la sala pesi-cardiofitness chiude sempre 20 minuti prima della chiusura della palestra. Nei mesi di giugno e luglio le lezioni con un numero minimo inferiore alle 5 potranno essere sospese. Nel mese di agosto le lezioni verranno sospese totalmente o parzialmente. In caso di assenza dell'insegnante potrebbe essere sospesa la lezione.

Le lezioni saranno svolte solamente se ci sarà almeno un prenotato alle ore 22.00 del giorno prima. Le lezioni prenotate e non disdette implicano una decurtazione di 10gg dall'abbonamento oppure verranno scalate dagli ingressi

Per consentire una rotazione equa tra tutti possessori di abbonamento, è possibile effettuare una prenotazione per volta. Al termine della lezione effettuata si potrà prenotare la lezione successiva.

Ricordiamo che è nella natura dell'abbonamento a tempo non poter garantire la certezza di un posto in una classe specifica, diversamente dall'acquisto del singolo ingresso o del pacchetto ingressi.

Le lezioni possono essere sopresse dal palinsesto oppure subire delle variazioni.

REGOLAMENTO STUDIO REFORMER

Le lezioni non disdette verranno scalate dal pacchetto oppure decurtati 10 giorni dall'abbonamento. Lo studio "REFORM" è riservato a chi ha un abbonamento o un pacchetto dedicato. Il limite di lezioni settimanali prenotabili di "SMALL CLASS REFORM", per chi ha acquistato un abbonamento "REFORMER" è di 2 lezioni a settimana. I clienti che desiderano presentarsi 10/15 minuti prima della lezione dal gestionale (2 lezioni settimanali), possono presentarsi 10/15 minuti prima della lezione dai ragazzi al desk, che secondo disponibilità, provvederanno a prenotare il posto della lezione.