

Sala Body Building & Cardio Fitness

Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
6,00/22,30	6,00/22,30	6,00/22,30	6,00/22,30	6,00/22,30	7,00/19,00	7,00/12,30

La sala chiude 15 minuti prima della struttura per consentire al personale di riorganizzare le attrezzature.



- **750 mq di sala con il meglio della produzione mondiale di attrezzature**
- **area cardio fitness con oltre 50 postazioni**
- **area free weight**
- **area per la forza dedicata a squat, deadlift, bench press**
- **Life circuit con carichi ad elastici**
- **Un team di istruttori sempre a disposizione dei clubbers**
- **Programmazione **Body Evolution** per ottenere risultati dedicati al potenziamento del corpo e della salute.**

Orario corsi e sale Settembre 2019

*Benvenuti nel Club più grande,
attrezzato ed esclusivo della città,
aperto tutto l'anno, in cui troverete alta
competenza e professionalità*

Orari della struttura e giornate di chiusura annuali

da settembre a maggio
dal lunedì al venerdì 6,00/23,00
sabato 7,00/19,30
domenica 7,00/13,00

giugno - luglio - agosto
dal lunedì al venerdì 6,00/23,00
sabato 7,00/13,00
domenica CHIUSO

siamo chiusi per festività:

01/01 - 06/01 - 25/04 - Pasqua e Pasquetta
01/05 - 02/06 - 14-15-16/08 - 01/11 - 08/12
25-26/12

Orario ridotto 7,00/13,00
Sabato pre-Pasquale - vigilia di Natale -
vigilia di San Silvestro

Tutti i corsi negli studi e nella piscina Fitness sono riservati esclusivamente ai Clubbers Gold e Silver



Iscriviti al nostro servizio SMS rivolgendoti alla reception, ti avvertirà in tempo reale in caso di mancanza corso o ti aggiornerà su nuovi corsi e promozioni.

Piscina Fitness

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9,00	AcquaGym	AcquaCircuit		AcquaGym	AcquaCircuit	

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
14,00	Acqua HIT	AcquaGym		Acqua HIT	AcquaGym	

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
19,30	AcquaGym	AcquaPilates	AcquaGym	AcquaPilates	AcquaGym

Studio Spinning

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
10,00			Spinning*			Spinning*
13,50		Spinning		Spinning		
19,30	Spinning		Spinning		Spinning	
20,30		Spinning*		Spinning*		

N.B. i corsi contrassegnati con l'asterisco (*) partiranno martedì 10 settembre, tutti gli altri partiranno Lunedì 16 settembre.

Alla domenica ci saranno delle special Classes su prenotazione da effettuare direttamente con l'istruttore Alessandra Stasi 347 3138847

Studio 1

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9,30	BodyCircuit			BodyCircuit		

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
14,00	Walking	BodyCircuit		Walking	BodyCircuit	
15,00/17,00	Tma Therapy		Tma Therapy			

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
18,00	SpartanSystem			SpartanSystem		
19,00		Walking			Walking	
19,30	BodyCircuit			BodyCircuit		
20,45	SpartanSystem			SpartanSystem		

Studio 2

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
6,45		Functional Training Da ottobre		Functional Training Da ottobre		
7,00	WOD training		WOD training		WOD training	
8,00	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training
9,00	Functional Training	WOD training	Functional Training	WOD training	Functional Training	WOD training
10,00	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training
11,00	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training
12,00	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training

Workout of Day: un programma di allenamento funzionale a livelli diversificati con la supervisione di un istruttore.

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
13,45		Spartan System	Functional Training		Spartan System	Functional Training

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
15,00/18,00	Formazione fisica scuola nuoto					

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
18,00/19,30	CrossGym Competition Program				
19,30	CrossGym adv	CrossGym	CrossGym adv	CrossGym	CrossGym adv
20,30	CrossGym adv	CrossGym	CrossGym adv	CrossGym	CrossGym adv

Studio 3

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
7,00			Thai Chi			Thai Chi
9,30	Pilates mtw	YOGA	Pilates mtw	YOGA	Pilates mtw	YOGA

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
13,30	YOGA		YOGA		YOGA	

Orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
18,00		Pole Dance		Pole Dance		
19,30	YOGA		YOGA		YOGA	
20,30	YOGA		YOGA		YOGA	
20,45		Pilates mtw		Pilates mtw		

N.B. I corsi di Yoga inizieranno lunedì 16 settembre

**Per ulteriori informazioni chiamare la reception 0881 650155
o inviare Whatsapp 393 0165820**