

## **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 30 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 GENNAIO 2020

*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 allenterà 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	Acqua Gym	AcquaPole	Acqua HIT	AcquaGym	AcquaPole	Acqua HIT
10,00	Acqua Power		AcquaPower		AcquaPower	

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
14,00	Acqua Gym	Acqua Gym		Acqua Gym	Acqua Gym	

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
19,30	Acqua Gym	Acqua pilates	Acqua Gym	Acqua Pilates	Acqua Gym
20,30	Acqua Gym		Acqua Gym		Acqua Gym

## Studio Spinning

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
7,00/9,00	Allenamento per ciclisti					
10,00			Spinning			Spinning
13,50		Spinning		Spinning		
15,00/17,00	Allenamento per ciclisti					
20,00	Spinning		Spinning		Spinning	

**N.B. 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
8,30	Total Body		Total Body		Total Body	
9,30	Body Circuit		Body Circuit	Body Circuit		Body Circuit
10,00		Walking			Walking	
13,00	Total Body				Total Body	

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

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
18,00	Spartan System ADV	Body Circuit	Total Body	Spartan System ADV	Body Circuit	
19,00		Walking			Walking	
19,30	Body Circuit			Body Circuit		
20,45	Spartan System Beginner			Spartan System Beginner		

## Studio 2

orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
7,00		WOD training			WOD training	
8,00	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training	
9,00	WOD training	Functional Training	WOD training	WOD training	Functional Training	
10,00	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training	
11,00	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training	WOD training	
12,00	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 ADV	Functional Training		Spartan System ADV	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	Cross Gym Competition Program				
19,30	Cross Gym adv	Cross Gym	Cross Gym adv	Cross Gym	Cross Gym adv
20,30	Cross Gym adv	Cross Gym	Cross Gym adv	Cross Gym	Cross Gym adv

## Studio 3

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

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

Orario	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
17,00	Pilates		Pilates		Pilates	
18,00	Zumba	Pole Dance	Zumba	Pole Dance	Zumba	
19,00		Danza aerea		Danza aerea		
19,30	YOGA		YOGA		YOGA	
20,30	YOGA		YOGA		YOGA	
20,45		Pilates mtw		Pilates mtw		

# 123 lezioni a settimana

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