



Orario dei Corsi Musicali 2016-2017

Orario di apertura:

lunedì - venerdì 8,30 - 22,30
 sabato 9,00 - 18,00
 domenica 9,00 - 13,00

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì		
Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3
			9.30			9.30						9.30		
Ginnastica posturale			Body Tonic			Ginnastica posturale			10.00			Ginnastica dolce		
									Body Tonic					
	13.00		13.00			13.00			13.00					13.00
	Walking		Pilates			Body Tonic			Pilates					TRX
17.00			17.30			17.30						17.00		
Pilates			G.A.G.			Body Tonic						Pilates		
18.00			18.00	18.00					18.00	18.00		18.00	18.00	
Functional Training			Zumba	Spinning			18.30		Pilates	Spinning		Body Tonic	Walking	
						18.45	Spinning							
						Pilates								
19.00	19.00		19.00	19.00					19.00	19.00			19.00	
G.A.G.	Walking		Functional Training	Walking			19.30		Core Stability	Walking			Spinning	
		19.45												
		TRX												
						19.30	Walking							
						Step								

- Lezione di intensità bassa.
- Lezione impegnativa muscolarmente.
- Lezione di difficoltà media.
- Lezione di intensità alta.

Le lezioni delle sale 2 e 3 necessitano di prenotazione presso la reception.

Gli orari potrebbero subire variazioni in base alle esigenze del Centro.