

CORSI IN PISCINA (SU PRENOTAZIONE)

	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN
8:30	GYM			GYM	
9:00		TONIC	GAG		TONIC
9:30	TONIC PLUS			GYM	
10:00		BIKE CIRCUITO	NUOTO GYM		BIKE CIRCUITO
10:30	SOFT			SOFT	
13:30	TONIC	HIDRO BIKE	STEP	HIDRO BIKE	TONIC PLUS
14:30	GYM CIRCUITO DAL 9/10		TONIC PLUS DAL 9/10		GAG DAL 9/10
15:00		SOFT		SOFT	
18:00		GYM		GYM CIRCUITO	
18:30	STEP		TONIC		GAG
19:00		HIDRO BIKE		HIDRO BIKE	
19:30	GYM		GYM		NUOTO GYM

Super Special
2017/2018

QUEENAX™
Functional Fitness by Ego

SPINNING/WALKING (SU PRENOTAZIONE)

	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB
9:30		WALKING		WALKING		
10:00						
10:30	SPINNING		WALKING		SPINNING	SPINNING
13:00	SPINNING	WALKING				
13:30			SPINNING		SPINNING	
14:00		WALKING		WALKING		
17:00		WALKING				
17:30				WALKING		
18:00	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
18:30		SPINNING		SPINNING		
19:00	SPINNING		SPINNING			
19:30		SPINNING		SPINNING	SPINNING	
20:00	SPINNING					

CORSI SPECIALI EXTRA-ABBONAMENTO

	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN
10:30	POSTURA	POSTURA	POSTURA	POSTURA	
12:15		BOXE ADULTI		BOXE ADULTI	
13:30			FELDENKRAIS		HATHA YOGA
14:00		HATHA YOGA		HATHA YOGA	
19:00					
20:00		BOXE ADULTI		BOXE ADULTI	
20:00		POSTURA		POSTURA	
20:00		DIFESA			DIFESA
20:30					BOXE ADULTI

Il colore indica la sala dove viene svolto il corso



ORARIO INVERNALE 2017

IN VIGORE DAL 18 SETTEMBRE

LUN / VEN 8:30 - 22:00

SAB 8:30 - 18:00

DOM 8:30 - 13:00

Via G. Rossa, 65 - 57016
Rosignano Solvay (LI)

Tel/Fax 0586794487

Il numero minimo di partecipanti per lezione/corso è di 4 persone.
In caso di lezioni con un numero inferiore di presenti,
la lezione potrebbe essere sostituita o annullata.