

**PROGRAMMAZIONE PERIODO NATALIZIO**

**SETTIMANA DAL 27/12/2021 AL 02/01/2022**

|  |  |
| --- | --- |
| LUNEDI’ 27/12 | 8.30-21.30  11.00-11.45 GYM  13.00-13.50 PROGRESSIVE  19.30-20.30 SPINNING |
| MARTEDI’ 28/12 | 8.30-21.30  10.00-10.50 PILATES  19.00-20.00 PROGRESSIVE |
| MERCOLEDI’ 29/12 | 8.30-21.30  11.00-11.45 GYM  13.00-13.50 PILATES  19.30-20.15 GYM |
| GIOVEDI’ 30/12 | 8.30-21.30  13.00-13.50 INTERVAL TRAINING  19.00-20.00 POWER YOGA |
| VENERDI’ 31/12 | 10.30-18.30  13.00-13.50  HIIT DI FINE ANNO |
| SABATO 01/01 | 10.30-18.30 |
| DOMENICA 02/02 | 10.30-18.30 |

**TUTTI I CORSI DEL PERIODO NATALIZIO SI TERRANNO IN SALA FIT ( TRANNE SPINNING) .**

*L’INGRESSO ESTERNO DI BALNEA 2 RESTERA’ CHIUSO E SI POTRA’ ACCEDERE SOLAMENTE DALLE VASCHE PER USUFRUIRE DELLA ZONA RELAX ALLESTITA.*



**PROGRAMMAZIONE PERIODO NATALIZIO**

**SETTIMANA DAL 03/01/2022 AL 09/01/2022**

|  |  |
| --- | --- |
| LUNEDI’ 03/01 | 8.30-21.30  11.00-11.45 GYM  13.00-14.00 INTENSIVE WORKOUT  19.30-20.30 SPINNING |
| MARTEDI’ 04/01 | 8.30-21.30  10.00-10.50 PILATES  13.00-13.50 TRIATHLON  19.00-20.00 TOTAL BODY |
| MERCOLEDI’ 05/01 | 8.30-21.30  10.00-10.50 CIRCUIT TRAINING  19.30-20.15 GYM |
| GIOVEDI’ 06/01 | 10.30-18.30 |
| VENERDI’ 07/01 | 10.30-18.30  13.00-13.50 HIIT |
| SABATO 08/01 | 10.30-18.30 |
| DOMENICA 09/01 | 10.30-18.30 |

\* CORSI SPECIALI ATTIVI :

Venerdì 07/01 : RIATTIVAZIONE SPECIFICA / RECUPERO ACQUATICITA’

Sabato 08/01 : ACQUATICITA’

**TUTTI I CORSI DEL PERIODO NATALIZIO SI TERRANNO IN SALA FIT**

**( TRANNE SPINNING ).**