

ATTENZIONE Il programma corsi completo, che avrà inizio l'8 settembre, è consultabile su www.foryouclubs.com
-E: Sala Energia; **-S:** Sala Spinning; **-C:** Area "Classi" in sala attrezzi; **-X:** Corso extra abbonamento

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Sala Attrezzi: 9:00-23:15	Sala Attrezzi: 9:00-23:15	Sala Attrezzi: 9:00-23:15	Sala Attrezzi: 9:00-23:15	Sala Attrezzi: 9:00-23:15	Sala Attrezzi: 10:00-19:00	Sala Attrezzi: 10:00-17:00
	10.00 Addominali -C 11.30 Stretching -C	10.00 Equilibrium -C 11.30 Stretching -C		10.00 Addominali -C 11.30 Equilibrium -C	10.15 Personal Pilates -X-E 10.30 Addominali -C	10.30 Stretching -C
13.00 Strike Zone -E <i>Antonio 60'</i>	13.0 Addominali -C <i>Sala Attrezzi, 30</i>	13.0 Push Power -E <i>Gianni P, 45</i>	13.00 Stretching -C <i>Sala Attrezzi, 30</i>	13.00 TopSpin -S <i>Gianni P.</i>		11.30 Addominali -C
15.00 Addominali -C 17.30 Stretching -C 18.30 Addominali -C 18.50 Stretching -C	14.45 Equilibrium -C 15.15 Addominali -C 18.30 Stretching -C 18.50 Addominali -C	15.00 Stretching -C 17.30 Equilibrium -C 18.30 Equilibrium -C 18.50 Addominali -C	14.45 Addominali -C 15.15 Stretching -C 18.30 Addominali -C 18.50 Stretching -C	18.30 Equilibrium -C	17.00 Addominali -C	15.30 Equilibrium -C
19.30 Strike Zone -E <i>Antonio (DA SETTEMBRE)</i>	19.30 Circuit Training -E <i>Manuela, 60'</i>	19.30 Jazzercise -E <i>Manuela 45'</i>	19.30 Multiboard -E <i>Alessandra M, 60'</i>	20.00 Strike Zone -E <i>Antonio C., 45</i>		
20.00 Addominali -C 20.30 Equilibrium -C	20.00 Stretching -C 20.45 Addominali -C 20.30 GAG -E <i>Lilla N., 60'</i>	20.00 Equilibrium -C 20.30 Stretching -C 20.15 Push Power -E <i>Da Settembre</i> 21.15 TopSpin -S <i>Gianni, 60</i>	20.00 Addominali -C 20.45 Equilibrium -C	20.00 Stretching -C 20.45 Addominali -C 20.15 TopSpin -S <i>Gianni., 60</i>		
21.30 Addominali -C	21.30 Mini-Circuito -C <i>Sala Attrezzi, 45</i>	21.00 Equilibrium -C 21.30 Addominali -C		21.00 Stretching -C 21.30 Addominali -C		
Piscina (M: Intensità Media; A: Intensità Alta); durata corsi: 45'						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
10.15 AquaFitness A <i>sara M</i>			10.15 AquaFitness A <i>sara M</i>			
11.00 Corso Nuoto Base	12.45 AquaFitness A <i>Sara M</i> 18.45 AquaFitness M <i>Alberto G.</i> 20.30 AquaFitness M <i>Cristina P</i>	14.45 AquaFitness M <i>sara M</i>	11.00 Corso Nuoto Base	12.45 AquaFitness A <i>Sara m..</i>	12.55 AquaFitness <i>Sara M.</i>	
20.30 AquaFitness A <i>Alberto, 45'</i>			20.30 Aquafitness A <i>Alessandra M</i>			

NOTE:
I Corsi marcati con "-C" (Classi) si terranno in area classi, sala attrezzi o in sala Blu (ex spinning)

(2): Il corso step delle 20.15 potrà essere frequentato dagli iscritti alla formula "20.30-23.30" entrando con un leggero ritardo; non è previsto l'ingresso anticipato al centro.

IL PRESENTE PROGRAMMA POTRA' SUBIRE VARIAZIONI – il programma ufficiale è pubblicato all'indirizzo internet www.foryouclubs.com

La direzione si riserva la facoltà di sostituire gli istruttori e/o modificare specifici corsi in funzione di esigenze operative