

LUNEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 9.00 Nuoto libero
9.30 45min PILATES		9.15 45min ACQUA SOFT 
10.30 45min PILATES		10.15 45min ACQUA GYM 
		11.15 45min ACQUA GYM 
	13.15 45min GROUP CYCLING 	12.15 - 16.30 Nuoto libero 
	17.00 60min POLE TEEN 	16.40 - 19.00 Scuola Nuoto 
18.00 50min PUMP 	18.00 60min POLE GYM 	
19.00 50min G.A.G.L. 	19.15 50min GROUP CYCLING 	19.15 45min ACQUA GYM 
20.00 45min PILATES	20.15 45min YOGILATES	20.00 - 22.00 Nuoto libero 

MARTEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
9.30 45min G.A.G.I		9.15 45min ACQUA GYM
10.30 60min YOGA		10.10 45min ACQUA GYM
		11.00 45min ACQUA GYM
		12.00 - 16.30 Nuoto libero
16.30 45min MIND & MOBILITY	17.00 60min TAEKWONDO	16.40 - 18.00 Scuola Nuoto
17.30 45min PILATES		
18.30 45min PILATES	18.00 60min TAEKWONDO	18.30 45min ACQUA GYM
19.30 50min TOTAL BODY	19.20 50min FIT&BOXE	19.15 45min ACQUA POWER
		20.00 45min ACQUA TONIC
		21.00 - 22.00 Nuoto libero

MERCOLEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
9.30 50min BRIO GYM 10.30 50min GINNASTICA POSTURALE	9.15 50min POSTURAL GYM 10.15 50min POSTURAL GYM	 7.30 - 16.00 Nuoto libero 
18.30 45min FUNCTIONAL TRAINING 19.25 45min PUMP 20.15 45min POSTURAL PILATES	17.00 60min POLE TEEN 18.00 60min POLE GYM 19.15 50min GROUP CYCLING 20.30 60 min STAR BIKE CICLISMO	16.20 - 19.00 Scuola Nuoto  19.15 - 22.00 Nuoto libero 

2024-25

GIOVEDÌ

ANDROMEDA	VENERE	SIPICINA
9.30 45min 		9.15 45min 
10.30 60min 		10.15 45min 
	13.15 45min 	11.15 45min 
		12.15 - 16.30 Nuoto libero 
		16.40 - 19.00 Scuola Nuoto 
18.15 50min 	17.00 60min 	
	18.00 60min 	
19.20 50min 	19.15 60min 	19.15 45min 
20.15 50min 	20.15 60min 	20.00 45min 
		21.00 - 22.00 Nuoto libero 

VENERDI'

ANDROMEDA	VENERE	SAPPHIRE
9.30 45min PILATES 10.15 60min POSTURAL GYM	7.30 - 9.00 Nuoto libero 9.15 45min ACQUA GYM 10.15 45min ACQUA SOFT	11.15 - 15.00 Nuoto libero
15.00 45min PILATES 16.00 50min TOTAL BODY 17.30 45min PILATES 18.30 45min FUNCTIONAL TRAINING 19.30 45min G.A.G.I.	17.15 60min POLE GYM 18.40 45min FIT&BOXE ACADEMY 19.40 50min GROUP CYCLING	15.15 - 17.30 Corsi 3-36 mesi
		17.45 - 22.00 Nuoto libero

TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE

**E' possibile prenotarsi ad
un solo corso GIALLO al giorno.
E' possibile partecipare a più lezioni
se c'è disponibilità di posti
da verificare al momento dell'inizio del corso.
L'eventuale disdetta deve essere comunicata
almeno 24 ore prima del corso.**

SPAZIO  FITNESS

C L U B

Via Pisa, 134 Sesto San Giovanni (Mi)

Tel. 02.26.22.28.28

www.spaziofitness.com - e-mail info@spaziofitness.com

CORSI EXTRA-ABBONAMENTO

Le lezioni verranno svolte con minimo 3 presenze

**I corsi extra verranno
sempre svolti**

ORARIO APERTURA CLUB:
LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ
7.30 - 22.30

MARTEDI'- GIOVEDI'

9.00 - 22.30

SABATO

DOMENICA

9.00 - 14.00

SABATO

VENERE	PISCINA
10.00 60min POLE GYM 	9.00-14.00 Corsi 3-36 mesi 
	14.15-18.30 Nuoto libero 

DOMENICA

PISCINA	
9.00 - 10.00	Nuoto libero
10.15	45min ACQUA FAMILY 19-36 mesi
11.00	45min ACQUA FAMILY 3-18 mesi
12.00 - 13.30	Nuoto libero

La Direzione
si riserva
la possibilità
di modificare
gli orari.

Si ricorda inoltre che
è obbligatorio
l'uso di scarpe
con suola pulita e
un asciugamano.

Si raccomanda
di rispettare
gli orari di entrata.

Seguici su

facebook

