

LUGLIO

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
	13.15 45min GROUP CYCLING	
		11.15 - 19.00 Nuoto libero
18.00 50min PUMP	18.00 60min POLE GYM	
19.00 50min G.A.G.I	19.15 50min GROUP CYCLING	19.15 45min ACQUA GYM
20.00 45min PILATES		20.00 - 22.00 Nuoto libero

MARTEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 9.00 Nuoto libero
9.30 45min G.A.G.I		9.15 45min ACQUA GYM
10.30 60min YOGA		10.15 45min ACQUA GYM
		11.15 - 19.00 Nuoto libero
16.30 45min GINNASTICA POSTURALE		
17.30 45min PILATES		
18.30 45min PILATES		
19.30 50min TOTAL BODY	19.20 50min FIT&BOXE	19.15 45min ACQUA POWER
		20.00 45min ACQUA TONIC
	20.30 60min POLE GYM	21.00 - 22.00 Nuoto libero

MERCOLEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 16.15 Nuoto libero
9.30 50min BRIO GYM	9.15 50min POSTURAL GYM	
10.30 50min GINNASTICA POSTURALE	10.15 50min POSTURAL GYM	
		16.30 - 18.30 Scuola Nuoto
18.30 45min FUNCTIONAL TRAINING	19.15 50min GROUP CYCLING	
19.25 45min PUMP		
20.15 45min POSTURAL PILATES		18.30 - 22.00 Nuoto libero

dal 30/06 al 1/08

GIOVEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 16.15 Nuoto libero
9.30 45min TOTAL BODY	9.15 45min ACQUA SOFT	
10.30 60min YOGA	10.15 45min ACQUA GYM	
	13.15 45min GROUP CYCLING	
		11.15 - 19.00 Nuoto libero
18.15 50min TABATA		
19.30 50min YOGA	19.15 60min POLE GYM	19.15 45min ACQUA POWER
	20.15 60min POLE GYM	20.00 45min ACQUA GYM
		21.00 - 22.00 Nuoto libero

VENERDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 9.00 Nuoto libero
9.30 45min PILATES		9.15 45min ACQUA GYM
10.15 60min POSTURAL GYM		10.15 45min ACQUA GYM
		11.15 - 15.45 Nuoto libero
15.00 45min PILATES		
16.00 50min TOTAL BODY		16.00 - 18.30 Corsi 3-36 mesi Fino 26 Luglio
17.30 45min PILATES	17.15 60min POLE GYM	
18.30 45min FUNCTIONAL TRAINING	18.40 45min FIT&BOXE	
19.30 45min G.A.G.I	19.40 50min GROUP CYCLING	18.45 - 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.

CORSI EXTRA-ABBONAMENTO

Le lezioni verranno svolte con minimo 3 presenze
I corsi extra verranno sempre svolti

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

ORARIO APERTURA CLUB: fino 31/07

LUNEDI'-MERCOLEDI'-VENERDI'
7.30 - 22.30
MARTEDI'- GIOVEDI'
9.00 - 22.30
SABATO
9.00 - 19.00
DOMENICA
9.00 - 14.00

SABATO

VENERE	PISCINA
	9.00-18.30 Nuoto libero

DOMENICA

PISCINA
9.00-13.30 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

