FITNESS
Corsi Fitness

OASI acea SPORTSCENTER

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
7:30		**Total Body** BI005 Guendalina 7.30-8.30		**Step & Tone** BI005 Guendalina 7.30-8.30			7:30
8:00	**Functional Tr** BI005 Alessandro 8.00-9.00		**Functional Tr** BI005 Alessandro 8.00-9.00		**Functional Tr** BI005 Alessandro 8.00-9.00		8:00
8:30							8:30
9:00		**Functional Tr** BI005 Diego 9.00-10.00		**Functional Tr** BI005 Diego 9.00-10.00			9:00
9:30							9:30
10:00	**Total Body** BI005 Greta 10.00-11.00		**Body Pump** BI005 Greta 10.00-11.00		**Step & Tone** BI005 Greta 10.00-11.00	**Total Body** BI005 Iacopo 10.00-11.00	10:00
10:30							10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00		**Tabata** BI005 Silvia 13.00-14.00		**Step & Tone** BI005 Silvia 13.00-14.00			13:00
13:30	**Step & Tone** BI005 Luca 13.30-14.30		**Total Body** BI005 Luca 13.30-14.30		**Interval Tr** BI005 Luca 13.30-14.30		13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00		**Fit Boxe** BI005 Laura 17.00-18.00		**Fit Boxe** BI005 Laura 17.00-18.00			17:00
17:30						**LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI**	17:30
18:00	**Functional Tr** BI005 Luca 18.00-19.00		**Functional Tr** BI005 Luca 18.00-19.00		**Functional Tr** BI005 Luca 18.00-19.00		18:00
18:30		**Zumba** BI005 Marco 18.30-19.30		**Zumba** BI005 Marco 18.30-19.30			18:30
19:00	**Prepugilistica** BI005 Matteo 19.00-20.00		**Prepugilistica** BI005 Matteo 19.00-20.00		**Prepugilistica** BI005 Matteo 19.00-20.00		19:00
19:30		**Functional Tr** BI005 Alessandro 19.30-20.30		**Functional Tr** BI005 Alessandro 19.30-20.30			19:30
20:00	**Calisthenics** BI005 Matteo 20.00-21.00		**Calisthenics** BI005 Matteo 20.00-21.00		**Calisthenics** BI005 Matteo 20.00-21.00		20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

INTENSITÀ

- Light
- Medium
- Strong
- Fun

Nella Sala Fitness è OBBLIGATORIO L'USO DELL'ASCIUGAMANO e di SCARPE DA GINNASTICA PULITE.
Lo Staff si raccomanda di rispettare l'orario d'inizio e fine delle lezioni. Non è consentito l'ingresso nelle Sale 10 minuti dopo l'inizio della lezione.
Si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con il CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO in regola.

FITNESS
Body Mind

OASI acea SPORTSCENTER

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
7:30	**Yoga** BI001		7:30 **Yoga** BI001		7:30 **Yoga** BI001		7:30
8:00	Alice 7.30-9.00	**Pilates** BI001	8:00 Alice 7.30-9.00	**Pilates** BI001	8:00 Alice 7.30-9.00		8:00
8:30		Camilla 8.00-9.00	8:30	Camilla 8.00-9.00	8:30		8:30
9:00	**Pilates** BI001		9:00 **Posturale** BI001		9:00 **Pilates** BI001		9:00
9:30	Greta 9.00-10.00	**Posturale** BI001	9:30 Greta 9.00-10.00	**Posturale** BI001	9:30 Greta 9.00-10.00		9:30
10:00		Giordana 9.30-10.30	10:00	Giordana 9.30-10.30	10:00		10:00
10:30			10:30		10:30		10:30
11:00			11:00		11:00	**Pilates** BI001	11:00
11:30			11:30		11:30	Iacopo 11.00-12.00	11:30
12:00			12:00		12:00		12:00
12:30			12:30		12:30		12:30
13:00	**Pilates** BI001		13:00 **Pilates** BI001		13:00 **Pilates** BI001		13:00
13:30	Iacopo 13.00-14.00	**Posturale** BI001	13:30 Iacopo 13.00-14.00	**Posturale** BI001	13:30 Iacopo 13.00-14.00		13:30
14:00		Greta 13.30-14.30	14:00	Greta 13.30-14.30	14:00		14:00
14:30			14:30		14:30		14:30
15:00			15:00		15:00		15:00
15:30			15:30		15:30		15:30
16:00			16:00		16:00		16:00
16:30			16:30		16:30		16:30
17:00	**Postural Pilates**		17:00 **Postural Pilates**		17:00		17:00
17:30	Chiara 17.00-18.00	**Pilates** BI001	17:30 Chiara 17.00-18.00	**Pilates** BI001	17:30		17:30
18:00		Marco 17.30-18.30	18:00 **Posturale** BI001	Marco 17.30-18.30	18:00 **Posturale** BI001	LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI	18:00
18:30		**Posturale** BI001	18:30 Chiara 18.00-19.00	**Posturale** BI001	18:30 Alfio 18.00-19.00		18:30
19:00	**Pilates** BI001	Iacopo 18.30-19.30	19:00 **Pilates** BI001	Iacopo 18.30-19.30	19:00 **Pilates** BI001		19:00
19:30	Laura 19.00-20.00		19:30 Chiara 19.00-20.00		19:30 Alfio 19.00-20.00		19:30
20:00	**Yoga** BI001	**Pilates** BI001	20:00	**Pilates** BI001	20:00 **Yoga** BI001		20:00
20:30	Laura 20.00-21.30	Iacopo 20.00-21.00	20:30	Iacopo 20.00-21.00	20:30 Laura 20.00-21.30		20:30
21:00			21:00		21:00		21:00
21:30			21:30		21:30		21:30
22:00			22:00		22:00		22:00
22:30			22:30		22:30		22:30
23:00			23:00		23:00		23:00

Nella Sala Fitness è OBBLIGATORIO L'USO DELL'ASCIUGAMANO e di SCARPE DA GINNASTICA PULITE.
Lo Staff si raccomanda di rispettare l'orario d'inizio e fine delle lezioni. Non è consentito l'ingresso nelle Sale 10 minuti dopo l'inizio della lezione.
Si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con il CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO in regola.

FITNESS
Pilates Reformer

OASI acea SPORTSCENTER

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
7:30						
8:00	**Reformer** BI005 Iacopo 8.00-8.50		**Reformer** BI005 Chiara 8.00-8.50		**Reformer** BI005 Chiara 8.00-8.50	
8:30						
9:00		**Reformer** BI005 Camilla 9.00-9.50		**Reformer** BI005 Camilla 9.00-9.50		
9:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00	**Reformer** BI005 Luisa 13.00-13.50		**Reformer** BI005 Luisa 13.00-13.50		**Reformer** BI005 Luisa 13.00-13.50	
13:30		**Reformer** BI005 Cristina 13.30-14.20		**Reformer** BI005 Cristina 13.30-14.20		
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30	**Reformer** BI005 Manuela 17.30-18.20		**Reformer** BI005 Iris 17.30-18.20		**Reformer** BI005 Iris 17.30-18.20	
18:00	**Reformer** BI005 Manuela 18.30-19.20	**Reformer** BI005 Manuela 18.00-18.50	**Reformer** BI005 Iris 18.30-19.20	**Reformer** BI005 Cristina 18.00-18.50	**Reformer** BI005 Iris 18.30-19.20	LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI
18:30						
19:00		**Reformer** BI005 Manuela 19.00-19.50		**Reformer** BI005 Cristina 19.00-19.50		
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

Abbigliamento consigliato: abiti comodi, ma aderenti per non impigliare i vestiti nelle cinghie o nelle molle; calze antiscivolo sia per motivi igienici che per garantire aderenza sulla pedana e sul carrello.
Lo Staff si raccomanda di rispettare l'orario d'inizio e fine delle lezioni. Non è consentito l'ingresso nelle Sale 10 minuti dopo l'inizio della lezione.
Si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con il CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO in regola.