CALENDARIO CORSI FITNESS 2023/2024 VALIDO DAL 04 SETTEMBRE 2023

CENTRO SPORTIVO FARNESIANA

POLISPORTIVO PIACENZA

Orari	Lunedì				Martedì				Mercoledì			Giovedì				Venerdì				Sabato		
	FARNESIANA			POLISPORTIVO	FARNESIANA			POLISPORTIVO	FARNESIANA		POLISPORTIVO	FARNESIANA			POLISPORTIVO	FARNESIANA			POLISPORTIVO	FARNESIANA		POLISPORTIVO
	SALA VERDE	SALA ROSSA	SALA SPECCHI	SALA GRIGIA	SALA VERDE	SALA ROSSA	SALA SPECCHI	SALA GRIGIA	SALA ROSSA	SALA SPECCHI	SALA GRIGIA	SALA VERDE	SALA ROSSA	SALA SPECCHI	SALA GRIGIA	SALA VERDE	SALA ROSSA	SALA SPECCHI	SALA GRIGIA	SALA ROSSA	SALA SPECCHI	SALA GRIGIA
09:00						AEROBICA B.I. 9:00/9:45			PILATES 9:00/9:45				AEROBICA B.I. 9:00/9:45									
10:00		AEROBICA B.I. 10:00/10:45							PILATES 10:00/10:45								STEP 10:00/10:45					
11:00																				TONE UP 11:00/11:45		
11:30																						FUNZIONALE 11:30/12:15
12:45	FUNZIONALE 12:45/13:30					JUMPING 12:45/13:30			TONE UP 12:45/13:30				TONE UP 12:45/13:30				JUMPING 12:45/13:30					
13:00		YOGA 13:00/13:45			PILATES 13:00/13:45		T.R.X. 13:00/13:45	FUNZIONALE 13:00/13:45			SPINNING 13:00/13:45	PILATES 13:00/13:45			T.R.X. 13:00/13:45	TOTAL BODY 13:00/13:45		T.R.X. 13:00/13:45	PILATES 13:00/13:45		T.R.X. 13:00/13:45	
18:00		TOTAL BODY 18:00/18:45	PILATES 18:00/18:45			G.A.G. 18:00/18:45	PILATES 18:00/18:45		JUMPING 18:00/18:45					T.R.X. 18:00/18:45			G.A.G. 18:00/18:45					
18:30													JUMPING 18:30/19:15									
19:00		HIIT 19:00/19:45	PILATES* 19:00/19:45			FUNZIONALE 19:00/19:45	PILATES 19:00/19:45	FUNZIONALE 19:00/19:45	STEP 19:00/19:45					PILATES* 19:00/19:45				PILATES* 19:00/19:45				
19:15				FUNZIONALE 19:15/20:00											SPINNING COMBINATO 19:15/20:15							
19:45										YOGA 19:45/20:30												
20:00		YOGA* 20:00/20:45															SPINNING 20:00/20:45					
20:15						SPINNING 20:15/21:00																
20:30										YOGA 20:30/21:15												

Per le attività è obbligatorio il **certificato medico**.

La prenotazione ai corsi è **obbligatoria**.

Posti **limitati.**

Gli istruttori sono responsabili della sicurezza in sala, e hanno facoltà di allontanare chiunque violi il regolamento esposto e che con il proprio comportamento metta in pericolo se stesso e gli altri.

*Corso disponibile anche **Online**