

PLANNING JUNIOR FIT dal 1 MAGGIO 2025

LUNEDI		
8:30	HIST Valentina V.	OUTDOOR
9:30	CRAB Valentina V.	OUTDOOR
10:45	TOTAL BODY Martina	OUTDOOR

MARTEDI		
08.15	G.A.G Daniela	FUNCTIONAL
10.15	YOGA Giulia	AREA KOMBAT
10:45	TOTAL TONE Martina	OUTDOOR
11.45	PILATES Martina	AREA KOMBAT

MERCOLEDI		
8:30	RED Valentina V.	OUTDOOR
9:30	FUSION Valentina V.	OUTDOOR
10:45	G.A.G Martina	OUTDOOR

GIOVEDI		
08.15	G.A.G Daniela	FUNCTIONAL
10.15	YOGA Giulia	AREA KOMBAT
10:45	TOTAL TONE Martina	OUTDOOR
11.45	PILATES Martina	AREA KOMBAT

VENERDI		
8:30	FUSION Valentina V.	OUTDOOR
9:30	RED Valentina V.	OUTDOOR
10:45	STEP&TONE Martina	OUTDOOR

SABATO		
9:00	SUPERFUNCTIONAL 90 MINUTI Valentina V.	OUTDOOR
10:30	POSTURAL PILATES Silvio	AREA KOMBAT
11:00	CALISTHENICS 90 min Gabriele	OUTDOOR

16.00	YOGA Giulia	SALA SOLE
-------	----------------	-----------

01-mag		
10.30	CIRCUIT TRAINING Aurora	FUNCTIONAL

DOMENICHE

04-mag		
10.30	CIRCUIT TRAINING Aurora	FUNCTIONAL

11-mag		
10.30	YOGA Giulia	SALA SOLE

18-mag		
10.30	CIRCUIT TRAINING Aurora	FUNCTIONAL

17:00	POSTURALE Daniela	SALA SOLE
17:30	G.A.G Valentina P.	OUTDOOR
18:00	PILATES Daniela	SALA SOLE
18:30	TOTAL BODY Valentina P.	OUTDOOR
19:00	YOGA Giulia	SALA SOLE
19:30	STEP&TONE Simona	OUTDOOR

17:30	CALISTHENICS 90 min Gabriele	FUNCTIONAL
17:30	RED Valentina V.	OUTDOOR
18:30	HIST Valentina V.	OUTDOOR
19:30	PUMP Morena	OUTDOOR

17:00	POSTURALE Daniela	SALA SOLE
17:30	STEP&TONE Valentina P.	OUTDOOR
18:00	PILATES Daniela	SALA SOLE
18:30	G.A.G Valentini P.	OUTDOOR
19:00	YOGA Giulia	SALA SOLE
19.30	TOTAL BODY Simona	OUTDOOR

17:30	CALISTHENICS 90 min Gabriele	FUNCTIONAL
17:30	FUSION Valentina V.	OUTDOOR
18:30	RED Valentina V.	OUTDOOR
19:30	PUMP Morena	OUTDOOR

17:00	POSTURALE Daniela	SALA SOLE
18:00	PILATES Daniela	SALA SOLE
18:30	STEP&TONE Simona	OUTDOOR
19:00	YOGA Giulia	SALA SOLE

ORARI RECEPTION

DAL LUNEDI' AL VENERDI' : 7,00 - 21,30
SAB/DOM E FESTIVI: 8,30 - 20,00
telefono : 06/6383850

ORARI SALA PESI :

DAL LUNEDI' AL VENERDI' : 7,00 - 22,00
SABATO : 8,00 - 19,30
DOMENICA E FESTIVI: 8,00 - 14.00

ORARI TENNIS

DAL LUNEDI' AL VENERDI' : 8,30 - 21,30
SAB/DOM E FESTIVI: 8,30 - 20,00

ORARI PADEL

DAL LUNEDI' AL VENERDI' : 8,30 - 21,30
SAB/DOM E FESTIVI: 8,30 - 20,00

ENJOY
SPORTING CLUB

N.B. . TUTTE LE ATTIVITA' SOPRAINDICATE RIENTRANO NELLA DISCIPLINA SPORTIVA CONI "ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS "

La Direzione si riserva la facoltà di annullare o sospendere corsi inferiori a 3 partecipanti e il diritto di modificare il planning corsi e gli orari in base alle necessità organizzative.