

IPOTESI PLANNING CORSI 2018 - 2019

ORARIO	LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			SABATO		
	sala			sala			sala			sala			sala			sala		
	A	B	C/E	A	B	C/E	A	B	C/E	A	B	C/E	A	B	C/E	A	B	C/E
9:00	Ginnastica Dolce						Ginnastica Dolce											
10:00	Total Body	Back To Life		G.A.G.	Balli di Gruppo		Pilates	Back To Life		G.A.G.	Balli di Gruppo		Total Body	Back To Life		Total Body		
11:00	Back To Life						Back To Life						Back To Life					
12:00																		
13:00																		
14:00	Total Body						Super Jump						Total Body			CHIUSURA ore 13:00 RIAPERTURA ORE 16:00 Chiusura ore 20:00		
15:00																		
16:00	Total Body	Preparator Danza	Ginnastica Corretiva	Ginnastica Ritmnica	Pre Danza		G.A.G.	Preparator Danza		Ginnastica Ritmnica	Pre Danza		Total Body	Preparator Danza	Ginnastica Corretiva			
17:00	Pilates Posturale			Ginnastica Ritmnica	Danza Moderna I		Pilates Posturale			Ginnastica Ritmnica	Danza Moderna I		Pilates Posturale					
18:00	Pilates	Balli di Gruppo		FitCombat*	HiHop		Pilates			FitCombat*	HiHop		Pilates	Balli di Gruppo				
19:00	Total Body	Ginnastica Funzionale Posturale	G8 pilates	Super Jump*	Pilates		Step Tone	Ginnastica Funzionale Posturale	G8 pilates	Super Jump*	Pilates		Super Jump*	Ginnastica Funzionale Posturale	G8 pilates			
20:00	Functional Training	Total Body		Step Coreo Adv	Zumba		Functional Training	Total Body		Aero Coreo Adv	Zumba		Functional Training	Coreo Base				
21:00	Salsa Cubana Principianti	Pilates Posturale			Yoga		Salsa Cubana Principianti	Pilates Posturale		Salsa Cubana Intermedi	Yoga			Pilates Posturale				
22:00	Cubana Intermedi																	
22:30	Palestra Apertura: Lun:/Merc./Ven. ore 09:00 Mart./Giov. ore 10:00 chiusura ore 22:30 Sabato 10:00/13:30 - 16:00/20:00															CHIUSURA ORE 20:00		

L'ABBONAMENTO MATTINA ore 10:00 - 13:00 comprende la sala attrezzi o i corsi colorati
 L'ABBONAMENTO ALL TIME ore 10:00 - 22:00 comprende la sala attrezzi ed i corsi colorati
 L'ABBONAMENTO SOLO FITNESS MUSICALE 10:00 - 22:00 comprende solo i corsi col fondo colorato
 L'ABBONAMENTO AI CORSI CON FONDO BIANCO è singolo per ogni corso
Anche per frazioni di mese si paga il mese intero. Con eccezione per il mese di prima iscrizione.
 I corsi con asterisco (*) vanno prenotati
I CORSI SI EFFETTUERANNO CON UN MINIMO DI TRE PERSONE

www.updownfitness.it
updownfitness@alice.it
 Tel.089 233 1 88
 Cel.3510803038
 www.facebook.com/UpDownFitness

