

ORARIO DELLA DIDATTICA DEI CORSI -----Prenotazioni e disdette corsi al numero 3938828278

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDI	SABATO
	SOPRA	SOTTO	SOPRA	SOTTO	SOPRA	SOTTO	SOPRA	SOTTO	SOPRA	SOPRA
08:00			TOTAL BODY						PILATES BARRE	
08:30			08:15-09:05						08:15-09:05	
09:00			PILATES BASE						PILATES AVANZ	YOGA
09:30			09:10-10:00						09:10-10:00	09:00-10:00
10:00										
10:30			PILATES BASE				PILATES INT			
11:00			12:40-13:30				12:40-13:30			
12:40										
13:30							PILATES BASE			
16:30							15:30-16:20			
17:00			PILATES AVANZ				PILATES AVANZ			
17:30	FUNCTIONAL		16:40-17:40		FUNCTIONAL		16:40-17:40		FUNCTIONAL	
18:00	17:40-18:30		PILATES INT.		17:40-18:30		PILATES BASE/INT.		17:40-18:30	
18:30	FUNCTIONAL		17:45-18:35	CARDIO TRAINING	FUNCTIONAL	BODY FLY	17:45-18:35	TOTAL BODY AER	FUNCTIONAL	
19:00	18:30-19:20		PILATES BARRE	18:20-19:10	18:30-19:20	18:20-19:10	PILATES INT	18:20-19:10	18:30-19:20	
19:30	SPINNING	BODY FLY	18:40-19:40	TOTAL BODY AER	SPINNING		18:40-19:30	CARDIO TRAINING		
20:00	19:30-20:20	19:15-20:05	PILATES BASE	19:15-20:05	19:30-20:20		YOGA	19:15-20:05		
20:30			19:40-20:30				19:40-20:40			

INDICAZIONI PER I PARTECIPANTI ALLA DIDATTICA DEI CORSI

(Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness, Ginnastica per tutti, Ginnastica Aerobica, Body Building)

Il numero di telefono adibito alle prenotazioni e disdette via SMS è:

3938828278

Le prenotazioni possono essere fissate in un arco di tempo massimo di 15 gg futuri;

I corsi saranno attivi con un minimo di 5 PARTECIPANTI;

La prenotazione e la cancellazione deve essere fatta almeno 3 ore prima sull'APP BOOKYWAY ;

A chi desidera fare la doppia ora consecutiva verrà registrato il doppio ingresso.

E' obbligatorio ASCIUGAMANO e SCARPE PULITE da cambiare presso il centri;

Nei mesi estivi e nei periodi festivi gli orari potrebbero subire variazioni;

I metodi di Ginnastica indicati in questo planning sono RISERVATI AGLI ISCRITTI (in regola con il pagamento della quota associativa e abbonamento e con Certificato Medico)



Seguici sulla nostra pagina Facebook "Cielo Blu"



Seguici sulla nostra pagina Instagram "Cielo_Blu_official"