

**PROGRAMMA SETTIMANALE CORSI PALESTRA  
DAL 4 OTTOBRE 2021**

fasce orarie	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09:00-09:45			9:00 - 10:00 ALL'APERTO DAVIDE V.			8:30 - 09:30 ALL'APERTO SPIN BIKE
10:00-10:45	TONIFICAZ. LELLA		9:00 - 10:00 PILATES FRANCESCO	TONIFICAZ. LELLA		9:00 - 10:00 ALL'APERTO DAVIDE V.
11:00-11:45		PILATES INT. FRANCESCO	ALL'APERTO TONIFICAZIONE E STRETCH. LELLA		PILATES INT FRANCESCO	9:30 - 10:30 ALL'APERTO SPIN BIKE
13:30-14:20		ALL'APERTO STEP - IVAN		ALL'APERTO TABATA EV / MET - IVAN		ORE 10:00 ALL'APERTO FIT DANCE - IVAN
15:00-15:50					ORE 16:00 ALL'APERTO FIT WALKING LELLA	
16:00-16:45	A.F.A. P. FRANCESCO	A.F.A. P. DAVIDE		A.F.A. P. FRANCESCO	A.F.A. P. DAVIDE	
17:00-17:45		TONIFICAZ. LELLA				
18:00-18:45	PILATES BASE FRANCESCO		17:30 ALL'APERTO TABATA EV/MET- IVAN	PILATES BASE FRANCESCO	17:30 ALL'APERTO TABATA EV / MET - IVAN	
19:00-19:45	FUNZIONALE DAVIDE M.		18:20 ALL'APERTO STEP COR. -IVAN	FUNZIONALE DAVIDE M.	18:20 ALL'APERTO STEP COR. -IVAN	
20:00-20:45	19:30 - 20:30 ALL'APERTO YOGA	19:00 - 20:00 ALL'APERTO SPIN BIKE	19:00 - 20:00 ALL'APERTO SPIN BIKE	19:00 - 20:00 ALL'APERTO SPIN BIKE		

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA CON I RISPETTIVI ISTRUTTORI DEI CORSI  
MASSIMO N. 3 A SETTIMANA**

LISTINO PREZZI (per i corsi all'aperto contattare istruttore)	riferimenti per prenotazioni	
QUOTA DI ISCRIZIONE	€ 30,00	LELLA: 333 7894486
INGRESSO SINGOLO	€ 8,00	FRANCESCO: 333 6747505
12 LEZIONI FREE CORSI (da effettuare in 2 mesi)	€ 80,00	DAVIDE M.: 328 2842993
24 LEZIONI FREE CORSI (da effettuare entro il 17/12)	€ 150,00	
12 LEZIONI CORSI+ACQUA (da effettuare in 2 mesi)	€ 118,00	
24 LEZIONI CORSI+ACQUA (da effettuare entro il 17/12)	€ 225,00	

LE PRENOTAZIONI NON DISDETTE 24 ORE PRIMA SI CONSIDERANO EFFETTUATE.

15% DI SCONTO SUI TRATTAMENTI BENESSERE (NO PACCHETTI).

LEZIONI CON IVAN CONTATTARE - CELL. 328 6612907

CORSI "YOGA" - MANUELA - CELL. 351 8304051

LEZIONI "SPIN BIKE" - GIORGIO - CELL. 339 3030546

LEZIONI DAVIDE V. "STRETCH & ZEN" - CELL. 333 2272907 (dal mese di novembre)

corsi yoga, afa, ivan, stretch & zen e spin bike non sono compresi nelle tessere

**GREEN PASS O TAMPONE OBBLIGATORIO (escluso attività all'aperto)**