

ORARI APERTURA CLUB

MARTEDI' 17 DICEMBRE	APERTO 7:00 - 22:00	MERCOLEDI' 18 DICEMBRE	APERTO 7:00 - 22:00	GIOVEDI' 19 DICEMBRE	APERTO 7:00 - 22:00
VENERDI' 20 DICEMBRE	APERTO 7:00 - 22:00	SABATO 21 DICEMBRE	APERTO 10:00 - 20:00	DOMENICA 22 DICEMBRE	APERTO 10:00 - 20:00
LUNEDI' 23 DICEMBRE	APERTO 10:00 - 20:00	MARTEDI' 24 DICEMBRE	APERTO 10:00 - 15:00	MERCOLEDI' 25 DICEMBRE	CHIUSO
GIOVEDI' 26 DICEMBRE	CHIUSO	VENERDI' 27 DICEMBRE	APERTO 10:00 - 20:00	SABATO 28 DICEMBRE	APERTO 10:00 - 20:00
DOMENICA 29 DICEMBRE	APERTO 10:00 - 20:00	LUNEDI' 30 DICEMBRE	APERTO 10:00 - 20:00	MARTEDI' 31 DICEMBRE	APERTO 10:00 - 15:00

SPORTSMAN CLUB AUGURA A TUTTI BUONE FESTE!!

MERCOLEDI' 1 GENNAIO	CHIUSO	GIOVEDI' 2 GENNAIO	APERTO 9:00 - 21:00	VENERDI' 3 GENNAIO	APERTO 9:00 - 21:00
SABATO 4 GENNAIO	APERTO 10:00 - 20:00	DOMENICA 5 GENNAIO	APERTO 10:00 - 20:00	LUNEDI' 6 GENNAIO	APERTO 10:00 - 20:00



ORARI CORSI - Periodo Natalizio

◇ Bassa Intensità

◇◇ Media Intensità

◇◇◇ Alta Intensità

LUNEDI' 23 DICEMBRE	MARTEDI' 24 DICEMBRE	MERCOLEDI' 25 DICEMBRE	GIOVEDI' 26 DICEMBRE	VENERDI' 27 DICEMBRE
11:05 - 12:05 STRETCH - HEALTH AND FIT Tony I. ◇				10:35 - 11:35 STRETCHING Paulo ◇
13:15 - 14:00 AQUA TONIC Paulo ◇◇◇				13:30 - 14:00 WORKOUT TONE Paulo ◇◇◇
13:15 - 14:15 TONIFICAZIONE CON BILANCIERE Simona G. ◇◇				
18:00 - 19:00 PETTO - ADDOME - GLUTEI TONE Paulo ◇◇				18:00 - 19:00 TONIFICAZIONE FUNZIONALE Paulo ◇◇◇

LUNEDI' 30 DICEMBRE	MARTEDI' 31 DICEMBRE	MERCOLEDI' 1 GENNAIO	GIOVEDI' 2 GENNAIO	VENERDI' 3 GENNAIO
			10:00 - 11:00 HEALTH AND FIT Javier ◇◇	9:30 - 10:30 T.B.W. Paulo ◇◇
11:05 - 12:05 STRETCH - HEALTH AND FIT Paulo ◇			11:05 - 12:05 STRETCHING Javier ◇	10:35 - 11:35 STRETCHING Paulo ◇
13:15 - 14:00 AQUA TONIC Paulo ◇◇◇			13:15 - 14:15 G.A.G. Javier ◇◇	13:00 - 14:00 WORKOUT TONE Paulo ◇◇◇
13:15 - 14:15 INDOOR CYCLING Irene P. ◇◇◇				13:15 - 14:15 INDOOR CYCLING Monica N. ◇◇◇
18:00 - 19:00 PETTO - ADDOME - GLUTEI TONE Paulo ◇◇			18:00 - 18:45 G.A.G Katia ◇◇	18:00 - 19:00 TONIFICAZIONE FUNZIONALE Paulo ◇◇◇
			19:00 - 19:45 AQUAGYM Katia ◇◇	19:00 - 19:45 AQUAGYM Paulo ◇◇◇

I TITOLI E GLI ORARI DEI CORSI RIPORTATI NEL PRESENTE SPECCHIETTO POSSONO VARIARE ANCHE SENZA PREAVVISO. GLI ASSOCIATI INTERESSATI SONO PREGATI DI CHIEDERE SEMPRE CONFERMA DEL PLANNING AI RESPONSABILI DEL CLUB.

