SPORTING PALACE
professione benessere

GROUP EXERCISE

Valido dal 21 Settembre

e-mail: appia@sportingpalace.com

Help desk : 067856391

Lunedi'		
Orario	Classi	Sala
9.00	Cardio Tone	B
10.15	Fusion Fitness	B
10.30	Acqua Tone	Piscina
11.15	Stretch (30 min.)	B
12.30	Posturale	B
13.30	Circuit Fitness	B
13.30	Acqua Tone	Piscina
17.00	Pump	B
18.10	Training Metabolic	B
18.30	Functional Training	D
19.10	Yoga Lates	B
19.15	Acqua Tone	Piscina
19.30	Functional Training	D
19.30	Group Cycling	C
20.10	Pump	B
20.30	Functional Training	D
21.10	Prepugilistica	B

Martedì		
Orario	Classi	Sala
9.00	Total Body	B
10.15	Pump	B
10.30	Acqua Tone	Piscina
12.00	Interval Training	B
13.30	Pilates	B
17.00	Posturale	B
18.00	Pump	B
18.15	Striding	Striding
19.00	Preatletica	B
19.15	Acqua Tone	Piscina
20.10	SL Cross Training	D

Mercoledì		
Orario	Classi	Sala
9.00	Yoga Lates	B
10.15	Fusion Fitness	B
10.30	Hydrobike	Piscina
11.15	Stretch (30 min)	B
12.30	Posturale	B
13.30	Fight Fitness	B
13.30	Group Cycling	C
13.30	Hydrobike	Piscina
17.00	Pilates	B
18.15	Total Body	B
18.30	Functional Training	D
19.00	Group Cycling	C
19.15	Hydrobike	Piscina
19.30	Functional Training	D
20.00	Prepugilistica	B
20.30	Functional Training	D

Orari Sala Attrezzi E Cardio Dal Lunedì al Venerdì :

7.15 - 8.30 - 10.00 - 11.30 - 13.00 - 14.30 - 16.00 - 17.30 - 19.00 - 20.30

Orari Sala Attrezzi e Cardio Sabato :

9.00 - 10.30 - 12.00 - 13.30 - 15.00 - 16.30 - 17.40

Orari Sala Attrezzi e Cardio Domenica:

10.00 - 11.10 - 12.20

Orari Nuoto Libero dal Lunedì al Venerdì :

7.20 - 8.40 - 10.00 - 11.20 - 12.40 - 14.00 - 15.20 - 16.40 - 18.00 - 19.20 - 20.40

Orari Nuoto Libero Sabato :

9.10 - 10.30 - 11.50 - 13.10 - 14.30 - 15.50 - 17.10

Orari Nuoto Libero Domenica:

10.10 - 11.20 - 12.30

ORARI APERTURA CLUB:	Termine Attività
Lunedi - Venerdi : 07.15 - 22.30	ore 22.00
Sabato 09.00 - 19.00	ore 18.30
Domenica 10.00 - 14.00	ore 13.30

Per tutte le lezioni, nuoto libero e sala attrezzi è obbligatoria la prenotazione.
Abbonamento Mattutino attività dalle ore 7.15 alle ore 13.30 – Uscita dal centro alle ore 14.00
Si raccomanda di rispettare l'orario di inizio e fine delle classi per evitare infortuni dovuti ad un riscaldamento e defaticamento inadeguati.

Giovedì		
Orario	Classi	Sala
9.00	Total Body	B
10.15	Pump	B
10.30	Acqua Tone	Piscina
12.00	Interval Training	B
13.30	Pilates	B
17.00	Posturale	B
18.00	Pump	B
18.15	Striding	Striding
19.00	Preatletica	B
19.15	Acqua Tone	Piscina
20.10	SL Cross Training	D

Venerdì		
Orario	Classi	Sala
9.00	Cardio Tone	B
10.15	Fusion Fitness	B
10.30	Acqua Tone	Piscina
11.15	Stretch (30 min)	B
11.30	Hydrobike	Piscina
12.30	Posturale	B
13.30	Body Sculpt	B
13.30	Fit Bike	Piscina
17.00	Pilates	B
18.10	Training Metabolic	B
18.30	Functional Training	D
19.10	Yoga Lates	B
19.15	Acqua Tone	Piscina
19.30	Functional Training	D
19.30	Group Cycling	C
20.10	Pump	B
20.30	Functional Training	D
21.10	Prepugilistica	B

Sabato		
Orario	Classi	Sala
10.00	Striding	Striding
10.15	Pump	B
11.30	Total Body	B
13.00	Acqua Tone	Piscina
13.00	Group Cycling	C

Domenica		
Orario	Classi	Sala
11.30	ROTAZIONE	

ORARI APERTURA CLUB:	Termine Attività
Lunedi - Venerdi : 07.15 - 22.30	ore 22.00
Sabato 09.00 - 19.00	ore 18.30
Domenica 10.00 - 14.00	ore 13.30

Orari Sala Attrezzi e Cardio Dal Lunedì al Venerdì :

7.15 - 8.30 - 10.00 - 11.30 - 13.00 - 14.30 - 16.00 - 17.30 - 19.00 - 20.30

Orari Sala Attrezzi e Cardio Sabato :

9.00 - 10.30 - 12.00 - 13.30 - 15.00 - 16.30 - 17.40

Orari Sala Attrezzi e Cardio Domenica:

10.00 - 11.10 - 12.20

Orari Nuoto Libero dal Lunedì al Venerdì :

7.20 - 8.40 - 10.00 - 11.20 - 12.40 - 14.00 - 15.20 - 16.40 - 18.00 - 19.20 - 20.40

Orari Nuoto Libero Sabato :

9.10 - 10.30 - 11.50 - 13.10 - 14.30 - 15.50 - 17.10

Orari Nuoto Libero Domenica:

10.10 - 11.20 - 12.30

INFO:
ORARIO SALA ATTREZZI - CARDIOFITNESS
Dal Lunedì al Venerdì 07.15 - 22.00
Sabato 09.00 - 18.30 Domenica 10.00 - 13.30
ORARIO PISCINA: Nuoto Libero
Dal Lunedì al Venerdì 07.15 - 22.00
Sabato 09.00 - 18.30 Domenica 10.00 - 13.30

Per tutte le lezioni, nuoto libero e sala attrezzi è obbligatoria la prenotazione.
Abbonamento Mattutino attività dalle ore 7.15 alle ore 13.30 – Uscita dal centro alle ore 14.00
Si raccomanda di rispettare l'orario di inizio e fine delle classi per evitare infortuni dovuti ad un riscaldamento e defaticamento inadeguati.

w w w . s p o r t i n g p a l a c e . c o m

s p o r t i n g PALACE APP