

LUNEDI'		
Orario	Corso	Sala
7.30	pilates	C
7.30	functional circuit	B
9.00	total body	C
9.30	soft gym	B
9.30	hydrobike evolution*	piscina
10.00	g.a.g (30')	C
10.30	pump	C
10.30	stretch (30')	B
11.30	posturale	B
13.00	functional circuit*	funzionale
13.30	hdp g&g	C
13.30	group cycling*	group cycling
13.30	rowing*	rowing
13.45	acqua tecnica	piscina
14.00	yoga	B
17.30	preboxe & jump rope	C
18.00	pilates	B
18.30	supergag	C
18.30	conditioning*	funzionale
18.30	group cycling*	group cycling
19.00	posturale	B
19.30	conditioning*	funzionale
19.30	fusion	C
19.30	group cycling*	group cycling
19.30	striding*	striding
19.30	hydrobike evolution*	piscina
20.00	yoga	B
20.30	acqua g.a.g.	piscina

MARTEDI'		
Orario	Corso	Sala
7.15	acqua swim training	piscina
9.20	acqua tone	piscina
9.30	total body	C
10.30	pilates	B
11.30	g.a.g (30')	C
12.00	stretch (30')	C
12.30	total body	C
13.15	pilates	B
13.30	group cycling*	group cycling
13.30	prepugilistica	C
13.45	acqua tone	piscina
13.45	striding*	striding
17.30	pilates	B
18.30	barre pilates	B
18.15	susp. training (45')*	funzionale
18.30	group cycling*	group cycling
18.30	step	C
18.30	rowing*	rowing
18.30	acqua tone	piscina
19.00	cross training*	funzionale
19.30	acqua g.a.g.	piscina
19.30	rowing*	rowing
19.30	total body	B
20.00	prepugilistica	C
20.30	yoga	B

MERCOLEDI'		
Orario	Corso	Sala
7.30	pilates	C
7.30	functional circuit	funzionale
9.00	total body	C
9.30	soft gym	B
10.00	g.a.g (30')	C
10.30	pump	C
10.30	stretch (30')	B
13.00	susp. training (30')*	funzionale
13.15	b.f.t.	C
13.30	group cycling*	group cycling
13.30	hydrobike evolution*	piscina
13.30	functional circuit *	funzionale
13.30	rowing*	rowing
17.30	pb & punching bag	C
18.00	pilates	B
18.30	total boby	C
18.30	strenght training*	funzionale
18.30	group cycling*	group cycling
19.00	striding*	striding
19.00	pump	B
19.30	strenght training*	funzionale
19.30	step&tone	C
19.30	hydrobike evolution*	piscina
19.30	group cycling*	group cycling
20.00	yoga	B
20.30	acqua g.a.g.	piscina

ORARI CLUB

ORARIO APERTURA INVERNO

Lunedì - Venerdì : 7.00 - 22.30

Sabato : 8.00-19.00 (da ottobre a fine maggio)

Domenica: 09.00-18.00 (da ottobre a fine maggio)

ORARIO APERTURA ESTATE

Lunedì - Venerdì : 7.00 - 22.30

Sabato : 8.00 - 17.30 (da giugno a fine settembre)

Domenica : 9.00 - 14.00 (da giugno a metà luglio)

Domenica: agosto chiuso

* Group Cycling-Rowing-Striding-TRX-Hydrobike-Tacfit-Functional circuit-Cross Training-: Lezioni con obbligo di prenotazione.

Per partecipare alla lezione è indispensabile ritirare il gettone di presenza da consegnare all'istruttore.

La prenotazione decade 5 minuti prima dell'inizio della lezione.

Attività Abbonamento Mattutino dalle ore 7.00 alle ore 13.00 (uscita dal centro ore 13.30) .

Si raccomanda di rispettare l'orario di inizio e fine delle classi per evitare infortuni dovuti ad un riscaldamento e defaticamento inadeguati

Si raccomanda di utilizzare scarpe pulite all'interno delle sale e l'asciugamano in sala attrezzi e corsi.

sporting PALACE si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative.

GIOVEDI'		
Orario	Corso	Sala
7.15	acqua fitness	piscina
9.30	acquatone	piscina
9.30	total body	C
10.30	pilates	B
11.30	g.a.g (30')	C
12.00	stretch (30')	C
12.30	total body	C
13.15	pilates	B
13.30	prepugilistica	C
13.30	group cycling*	group cycling
13.45	acqua tone	piscina
17.30	pilates	B
18.00	fusion	C
18.15	susp. training (45')*	funzionale
18.30	barre pilates	B
18.30	group cycling*	group cycling
18.30	rowing*	rowing
18.30	acqua tone	piscina
19.00	cross training*	funzionale
19.00	supergag	C
19.30	rowing*	rowing
19.30	total body	B
19.30	acqua g.a.g.	piscina
20.00	prepugilistica	C
20.30	yoga	B

VENERDI'		
Orario	Corso	Sala
7.30	pilates	C
7.30	functional circuit	B
9.00	hydrobike evolution*	piscina
9.30	soft gym	B
10.00	g.a.g (30')	C
10.30	stretch (30')	B
10.30	pump	C
11.30	posturale	B
13.00	functional circuit *	funzionale
13.30	group cycling*	group cycling
13.30	hdp total body	C
13.30	rowing*	rowing
13.30	hydrobike evolution*	piscina
14.00	yoga	B
17.30	pre boxe & pre kick	C
18.00	pilates	B
18.30	pump	C
19.00	posturale	B
19.00	ReMove (90')*	funzionale
19.00	group cycling*	group cycling
19.30	striding*	striding

SABATO		
Orario	Corso	Sala
9.30	postural pilates	C
10.30	total body	C
11.30	group cycling*	group cycling
11.30	step&tone	C
11.30	rowing*	rowing
11.40	acqua fitness	piscina
12.00	zumba	B
12.30	acqua tone	piscina
13.30	striding*	striding
13.30	prepugilistica	C
13.30	acqua g.a.g.	piscina

DOMENICA
NOTE: ore 11.30 corso a rotazione

Sala attrezzi-cardio fitness : Dal lunedì al venerdì dalle 7.00 alle 22.00. Sabato dalle 8.00 alle 18.30 (da ottobre a maggio) e dalle 8.00 alle 17.00 (da giugno a settembre). Domenica dalle 9.00 alle 17.30 (da ottobre a maggio) e dalle 9.00 alle 13.30 (da giugno a settembre).

Piscina: Nuoto libero: Dal lunedì al venerdì dalle 7.00 alle 21.30. Sabato dalle 8.00 alle 18.30 (da ottobre a maggio) e dalle 8.00 alle 17.00 (da giugno a settembre). Domenica dalle 9.00 alle 17.30 (da ottobre a giugno) e dalle 9.00 alle 13.30 (da giugno a settembre).

A partire dal mese di ottobre al mese di giugno dal lunedì al venerdì dalle 16.00 alle 18.15 due corsie sono riservate alla scuola nuoto.

Il sabato dalle 9.30 alle 11.00 e dalle 15.30 alle 16.15 una corsia è riservata alla scuola nuoto.

Durante i corsi di acquagym, hydrobike e le lezioni private una corsia è riservata.

***Acquafitness corso attivo fino al 31 maggio

sporting PALACE si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del Centro, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative.

www.sportingpalace.com

sporting PALACE APP

