



# Group Exercise



Orario dal 1 Novembre 2018

e-mail : [sigonio@sportingpalace.com](mailto:sigonio@sportingpalace.com)

Help Desk : 06.78349832

LUNEDI'		
Orario	Classi	Sala
09.00	Body Work	B
09.00	Acqua G.a.g.	Piscina
09.00	Fitness Remix	C
10.00	Pilates	B
10.00	Latin Dance	C
10.00	Acqua Fluid Postural	Piscina
11.00	A b s (30 min)	B
11.30	Trx (30min)	B
13.30	Acqua Training	Piscina
13.30	Super G.a.g	C
13.30	Pilates	B
13.30	Group Cycling	Spinning
17.30	Pilates	B
18.00	Total body	C
18.30	Zumba	B
18.30	Postural Class	Trx
19.00	Fight Fitness	C
19.15	Striding	Striding
19.15	Acqua Training*	Piscina
19.30	Group Cycling	Spinning
19.30	Pump	B
20.00	Hydro Jump*	C
20.00	Yoga	C
20.15	Trx (45min)	Trx
20.30	Preatletica	B

MARTEDI'		
Orario	Classi	Sala
09.00	B.f.t	C
09.00	Acqua Basic**	Piscina
10.00	Ginnastica Generale	B
10.00	Aki Pump	C
10.00	Acqua Work Out	Piscina
11.00	Posturale	C
11.00	Zumba	B
13.30	Yoga Fly	B
13.30	Step Tone	C
18.00	Gym Music	B
18.30	Total Body	C
19.00	Pilates	B
19.00	Trx (30min)	Trx
19.15	Striding	Striding
19.30	Acqua Swim Training	Piscina
19.30	Group Cycling	Spinning
19.30	Pilates	C
20.00	Functional Training	B
20.30	Prepugilistica	C

MERCOLEDI'		
Orario	Classi	Sala
09.00	Body Work	B
9.00	Acqua Circuit Training	Piscina
09.00	Zumba	C
10.00	Pilates	B
10.00	Free Body Workout	C
11.00	P.b.s	C
13.30	Acqua G.a.g.	Piscina
13.30	Group Cycling	Spinning
13.30	Pilates	B
13.30	Pump	C
17.30	Posturale	B
18.00	G.a.g & Tone	C
18.30	Zumba	B
19.00	Fight circuit	C
19.15	Striding	Striding
19.30	Acqua G.a.g.	Piscina
19.30	Group Cycling	Spinning
19.30	Olit	B
20.00	Yoga	C
20.15	Trx (45min)	Trx
20.30	Preatletica	B

(\*Lezioni di Acqua Gym con prenotazione ONLINE. (\*\*Lezioni di Acqua Gym con prenotazione in segreteria, NON ONLINE.

GROUP CYCLING, STRIDING, TRX e YOGA FLY : prevedono la prenotazione e il ritiro del pass al desk. 5 minuti prima della lezione decade il diritto di prenotazione a favore delle riserve.

**POSTURAL CLASS:** Lezione a pagamento e con obbligo di prenotazione. Per ulteriori info rivolgersi al Desk.

## ORARI APERTURA CLUB:

Lunedì - Venerdì : 7.15 - 22.30

Sabato : 9.00 - 19.00

Domenica: 09.00 - 13.00

GIOVEDI'		
Orario	Classi	Sala
09.00	B.f.t.	C
09.00	Acqua Fantasy**	Piscina
10.00	Ginnastica Generale	B
10.00	Aki pump	C
10.00	Acqua Tecnica	Piscina
11.00	Posturale	C
11.00	Zumba	B
13.30	Yoga Fly	B
13.30	Step Tone	C
18.00	Gym Music	B
18.30	Total Body	C
19.00	Pilates	B
19.00	Trx (30min)	Trx
19.15	Striding	Striding
19.30	Acqua Latin Tone	Piscina
19.30	Group Cycling	Spinning
19.30	Pilates	C
20.00	Functional Training	B
20.30	Prepugilistica	C

VENERDI'		
Orario	Classi	Sala
09.00	Body Work	B
09.00	Fitness Remix	C
10.00	Pilates	B
10.00	Acqua G.a.g.	Piscina
10.00	Latin Dance	C
11.00	G.a.g (30 min)	B
11.00	Postural Class	Trx
11.30	Trx (30 min)	B
13.30	Acqua Tone	Piscina
13.30	Group Cycling	Spinning
13.30	Pilates	B
13.30	Total Body	C
17.30	Pilates	B
18.00	Super G.a.g.	C
18.30	Zumba	B
19.00	Step Coreo	C
19.30	Group Cycling	Spinning
19.30	Acqua Circuit Fluid	Piscina
19.30	Pump	B
20.00	Yoga	C
20.30	Preatletica	B

SABATO		
Orario	Classi	Sala
09.30	Olit	C
10.30	Total body	C
10.30	Yoga Fly	B
11.30	Pilates	C
11.30	Functional Training	B
12.30	Group Cycling	Spinning
12.30	Trx (30min)	Trx
12.30	Acqua Circuit Fluid	Piscina
12.30	Prepugilistica	C
13.00	Striding	Striding
13.30	Acqua Circuit Fluid	Piscina

Domenica		
Orario	Classi	Sala
10.30	Lezione a rotazione	

**INFO ORARI ESTIVI SALE E PISCINA**  
**Orario Sala Attrezzi e CardioFitness:**  
 Dal lunedì al venerdì 7.30-22.00  
 Sabato 9.00 - 18.30 Domenica 09-12.30  
**Orario Piscina : Nuoto Libero**  
 Dal lunedì al venerdì 7.30-22.00  
 Sabato 9.00 - 18.30 Domenica 09-12.30  
 Chiusura Domenicale solo per i mesi estivi.

**Si raccomanda di rispettare l'orario di inizio e fine delle lezioni.**

**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.**

**\*ORARIO NUOTO LIBERO:**

Dal 15/09/18 al 15/06/19 il lunedì, mercoledì e giovedì dalle 16.45 alle 19 e il martedì e venerdì dalle 16.00 alle 19.00 non ci sono corsie disponibili per il nuoto libero.

Le lezioni private di nuoto, e il corso di nuoto del sabato mattina dalle 9.30 alle 11.00 hanno una corsia riservata.

Durante le lezioni di Acquagym e il corso di nuoto del lunedì e giovedì e del martedì e venerdì dalle 20.30 alle 21.15 le corsie riservate al nuoto libero sono 2.

**www.sportingpalace.com**



