



Group Exercise



Orario dal 22 Settembre 2020

Help Desk : 0678349832

Email : sigonio@sportingpalace.com

LUNEDI		
Orario	Classi	Sala
09:00	TOTAL BODY CONDITION	C
09:00	ACQUA FITNESS	PISCINA
09:30	LOW IMPACT	B
10:00	LATIN DANCE	C
10:15	ACQUA FITNESS	PISCINA
10:30	PILATES FUNCTIONAL	B
11:10	POSTURALE	C
13:30	OLIT	C
13:30	ACQUA FITNESS	PISCINA
13:30	GROUP CYCLING	B
18:00	PILATES	B
18:30	CARDIO DANCE	C
19:15	ACQUA FITNESS	PISCINA
19:00	TOTAL BODY	B
19:30	STRIDING	C
20:10	HYDROBIKE	PISCINA
20:00	GROUP CYCLING	B
20:00	YOGA	D
20:30	PREATLETICA	C

MARTEDI		
Orario	Classi	Sala
07:30	PREATLETICA	C
09:00	PUMP	C
09:00	ACQUA TRAINING	PISCINA
09:30	PILATES	B
10:00	FITNESS REMIX	C
10:15	ACQUA BASIC	PISCINA
10:30	GAG&STRETCHING	B
11:00	ZUMBA	C
12:00	TOTAL BODY	B
13:30	FAT BURNING	B
18:00	MUSCLE GAG	B
18:30	POSTURALE	C
19:00	GROUP CYCLING	B
19:30	ACQUA FITNESS	PISCINA
19:30	PILATES	C
20:00	FUNCTIONAL T.	B
20:30	PREPUGILISTA	C

MERCOLEDI		
Orario	Classi	Sala
09:00	FUNCTIONAL TRAINING	C
09:00	ACQUA GYM	PISCINA
09:30	ZUMBA	B
10:00	PBS	C
10:15	HYDROBIKE	PISCINA
10:30	LOW IMPACT	B
11:10	POSTURALE	C
13:30	PILATES	C
13:30	GROUP CYCLING	B
18:00	CALISTHENICS	B
18:30	POSTURALE	C
19:00	GAG & TONE	B
19:30	HYDROBIKE	PISCINA
19:30	OLIT	D
19:30	STRIDING	C
20:00	GROUP CYCLING	B
20:30	YOGA	D
20:30	PREATLETICA	C

REGOLAMENTO:

_Tutti gli ingressi verranno effettuati previa PRENOTAZIONE tramite il sito online www.sportingpalace.com. I soci che non si presenteranno entro l'orario di prenotazione stabilito perderanno il loro diritto di prenotazione a favore delle riserve.
La MASCHERINA va indossata per qualsiasi spostamento all'interno della struttura, spogliatoi

ORARI APERTURA CLUB:

Lunedì - Venerdì : 7.15 - 22.30
Sabato : 9.00 - 19.00
Domenica 9.00 - 13.00

GIOVEDÌ		
Orario	Classi	Sala
07:30	PREATLETICA	C
09:00	PUMP	C
09:00	ACQUA TRAINING	PISCINA
09:30	PILATES	B
10:00	FITNESS REMIX	C
10:15	ACQUA BASIC	PISCINA
10:30	TOTAL BODY	B
11:00	ZUMBA	C
12:00	GAG&STRETCHING	B
13:30	FAT BURNING	B
18:00	MUSCLE GAG	B
18.30	POSTURALE	C
19:15	ACQUA FITNESS	PISCINA
19:00	GROUP CYCLING	B
19:30	PILATES	C
20:10	HYDROBIKE	PISCINA
20:00	FUNCTIONAL T.	B
20:30	PREPUGILISTICA	C

VENERDÌ		
Orario	Classi	Sala
09:00	FUNCTIONAL TRAINING	C
10:00	ACQUA FITNESS	PISCINA
09:30	LOW IMPACT	B
10:00	LATIN DANCE	C
10:30	PILATES FUNCTIONAL	B
11:10	POSTURALE	C
13:30	OLIT	C
13:30	GROUP CYCLING	B
13.30	ACQUA FITNESS	PISCINA
18:00	PILATES	B
18:30	CARDIO DANCE	C
19:30	ACQUA FITNESS	PISCINA
19:00	FITNESS REMIX	B
19:30	PREATLETICA	C
20:00	GROUP CYCLING	B
20:00	YOGA	D

SABATO		
Orario	Classi	Sala
10:00	TOTAL BODY	C
10:30	FUNCTIONAL T.	B
11:00	PILATES	C
11:30	GROUP CYCLING	B
13:00	ACQUA FITNESS	PISCINA
13:00	STRIDING	C

INFO ORARI 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 09.00 12.30

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.

Dal 14/09/19 al 30/06/2020 il lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 16.00 alle 19.30 e il mercoledì dalle 16.45 alle 19.30 non ci sono corsie disponibili per il nuoto libero.

Le lezioni private di nuoto, e i corsi di nuoto del sabato mattina dalle 9.00 alle 12.30 hanno corsie riservate.

Durante le lezioni di Acquagym e il corso di nuoto del lunedì e giovedì e del martedì e venerdì dalle 20.40 alle 21.25 le corsie riservate al nuoto libero sono 2.