

ORARIO STAGIONE 2018-2019

Da Lunedì a Venerdì **9.00-22.30**

Sabato **9.00-19.00**



GORDIANI S.S.D. a.r.l.

Via Prenestina, 278/B - tel. 06.21.70.28.17

info@prenestinafitnessclub.it

Le sottostanti discipline fanno capo al codice Coni BI002 attività finalizzate alla salute ed al fitness

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
BRUCIAGRASSI 9.30-10.30	POSTURALE 9.20-10.20	BODY DEFINITION 9.30-10.30	POSTURALE 9.20-10.20	GAG METABOLIC 9.30-10.30	PILATES 9.30-10.30
PILATES 10.40-11.40	BODY SCULPTURE 10.30-11.30	PILATES 10.40-11.40	GAG 10.30-11.30	PILATES 10.40-11.40	MET-CON 10.40-11.40
	POSTURALE 11.30-12.30		POSTURALE 11.30-12.30		
POWER DEFINITION 13.30-14.20	AEROBOXE 13.30-14.20	CIRCUIT TRAINING 13.30-14.20	TOTAL BODY FUNZIONALE 13.30-14.20	GAG METABOLIC 13.30-14.20	
TOTAL BODY 14.30-15.30	PILATES MATWORK 14.30-15.30	FUNCTIONAL STEP 14.30-15.30	PILATES MATWORK 14.30-15.30	TOTAL BODY 14.30-15.30	
POSTURALE 16.00-17.00		POSTURALE 16.00-17.00		POSTURALE 16.00-17.00	
TOTAL BODY 17.15-18.15	YOGA 17.00-18.00	METABOLIC PUMP 17.15-18.15	YOGA 17.00-18.00	GAG 17.15-18.15	
CIRCUIT TRAINING 18.20-19.20	MET-CONJUMP 18.15-19.15	CARDIO WORKOUT 18.20-19.20	AEROBOXE 18.15-19.15	STEP TONE 18.20-19.20	
AEROBOXE 19.30-20.30	ZUMBA 19.20-20.20	TOTAL BODY 19.30-20.30	ZUMBA 19.20-20.20	AEROBOXE 19.30-20.30	
PREPUGILISTICA 20.30-21.30	PUMP 20.30-21.30	PREPUGILISTICA 20.30-21.30	GAG 20.30-21.30	PREPUGILISTICA 20.30-21.30	

CrossTraining GORDIANI 	17.30-18.00 *		17.30-18.00 *	
	18.30-19.00 *		18.30-19.00 *	
	19.30-20.00 *		19.30-20.00 *	

SI RICORDA CHE LA SALA PESI-CARDIOFITNESS **CHIUDE SEMPRE 20" MIN. PRIMA DELLA CHIUSURA DELLA PALESTRA** • LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI SOSPENDERE LE LEZIONI E/O MODIFICARE INSEGNANTE/ORARIO/TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ.

• NEI MESI DI **GIUGNO** E **LUGLIO** LE LEZIONI CON UN NUMERO INFERIORE ALLE 5 POTRANNO ESSERE SOSPENSE • NEI MESI DI **AGOSTO** LE LEZIONI VERRANNO SOSPENSE TOTALMENTE O PARZIALMENTE.

**Corso non compreso in abbonamento per condizioni e modalità chiedi al desk. In caso di assenza dell'insegnante potrebbe essere sospesa la lezione su prenotazione obbligatoria per le modalità chiedi al desk.