

# **ORARIO PALESTRA FUNZIONALE CON PERSONAL TRAINER**

## **LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ**

APERTI DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 21.00

*(Pausa pranzo dalle ore 13.00 alle ore 14.15)*

## **MARTEDÌ - GIOVEDÌ**

APERTI DALLE ORE 16.00 ALLE ORE 19.00

## **SABATO**

APERTI DALLE ORE 9.30 ALLE ORE 12.00

*(Giorno riservato solo a chi è già in possesso di un Programma di Allenamento ed è capace di gestirsi ed allenarsi da solo. NON SI E' SEGUITI DA PERSONAL TRAINER)*

---

## **CORSO DI PILATES FUNZIONALE**

- **LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ ORE 9.30**
- **MARTEDÌ GIOVEDÌ ORE 18.00**

*(I soci che non hanno la possibilità di rispettare gli orari di questo corso, possono richiedere un programma personalizzato di Pilates Funzionale da poter eseguire negli orari sopra specificati)*

## **VIDHI QI-YOGA SCHOOL**

MARTEDÌ GIOVEDÌ DALLE ORE 19.15 ALLE ORE 20.30