SALA FITNESS E CORSI 2009/2010 - DAL 28/06/2010

Acqua1Village - Via Guercino, 1 - 20022 Castano Primo (MI) - Tel. 0331.88.37.69 - Fax. 0331.88.61.77 - www.acqua1village.it - info@acqua1village.it

Il centro è aperto dalle 8.15 alle 22.00 dal lunedì al venerdì - sabato dalle 8.30 alle 19.30 - domenica dalle 8.30 alle 19.00. **Nel corso dell'anno gli orari di apertura e i corsi possono subire variazioni.**

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
Sala 1	**Sala 2**	**Sala 1**	**Sala 2**	**Sala 1**	**Sala 2**	**Sala 1**	**Sala 2**	**Sala 1**	**Sala 2**	**Sala 1**	**Sala 2**
9.00-10.00 **YOGA** ADALBERTO		8.50-10.00 **TAI CHI** STEFANIA		9.30-10.20 **PANCAFIT*** ALESSANDRO				9.00-10.00 **GINNASTICA DOLCE** STEFANIA			
10.00-10.50 **TONIFICAZIONE** CHIARA		10.00-10.50 **GINNASTICA POSTURALE** STEFANIA		10.30-11.20 **BODY STRETCH** STEFANO		10.00-10.50 **PANCAFIT*** LAURA Z.		10.00-10.50 **GINNASTICA POSTURALE** STEFANIA			11.00-11.50 **SPINNING*** LUIGI
11,00-11,50 **PILATES** CHIARA											
12.50-13.40 **BODYWORKOUT** CHIARA				12.50-13.40 **STEP** CHIARA				**12.50-13.40** **BODYWORKOUT** CHIARA			
		15.00-15.50 **TONIFICAZIONE** STEFANO		15.30-16.20 **PANCAFIT*** ALESSANDRO		15.00-15.50 **TONIFICAZIONE** STEFANO		15.30-16.20 **PANCAFIT*** NADIA			
18.00-18.30 **GAMBE E GLUTEI** CRISTIAN											
18.30-19.00 **ADDOMINALI** CRISTIAN		18.00-18.50 **GAG** ERMANNO				18.00-18.30 **GAMBE E GLUTEI** LAURA B.		18.00-18.50 **LIFE PUMP** ERMANNO			
19.00-19.50 **AEROBOXE** CRISTIAN	19.00-19.50 **PANCAFIT*** NADIA	18.50-19.40 **LIFE PUMP** ERMANNO				18.30-19.00 **ADDOMINALI** LAURA B.		18.50-19.40 **GAG** ERMANNO			
										DOMENICA	
19.50-20.40 **BODYWORKOUT** STEFANO	20.00-20.50 **SPINNING*** ANDREA	19.40-20.30 **FIT BOXE** ERMANNO	20.30-21.20 **SPINNING*** ENNIO	19,30-20,20 **TONIFICAZIONE** LAURA G.		19,00-19,50 **STEP-TONE** LAURA G.	20.00-20.50 **SPINNING*** ANTONIO	19.40-20.30 **FIT BOXE** ERMANNO	19.00-19.30 **STRETCHING** NADIA	**Sala 1**	**Sala 2**
					20,00-20,50 **PILATES** CHIARA		21.10-22.10 **YOGA** EMANUELA		19.40-20.30 **PANCAFIT*** NADIA		11.00-11.50 **SPINNING*** ANTONIO
					21,00-21,50 **PILATES** CHIARA						

*** CORSO DA PRENOTARE IN RECEPTION**

CORSO NON COMPRESO NELLA FORMULA OPEN - giorni e orari possono subire modifiche