


Stagione

2023-24


LUNEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 9.00 Nuoto libero
		9.15 45min ACQUA SOFT
9.30 45min POSTURAL GYM		10.15 45min ACQUA GYM
10.30 45min PILATES		11.15 45min ACQUA GYM
	13.15 45min GROUP CYCLING	12.15 - 16.30 Nuoto libero
		16.40 - 19.00 Scuola Nuoto
	17.00 60min POLE TEEN	
18.00 50min PUMP	18.00 60min POLE GYM	INIZIO 11 SETTEMBRE
19.00 50min G.A.G.L.T.	19.15 50min GROUP CYCLING	19.15 45min ACQUA ENERGY
20.00 45min PILATES		20.00 - 22.00 Nuoto libero

MARTEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 9.00 Nuoto libero
	9.15 45min GROUP CYCLING	9.15 45min ACQUA GYM
		10.10 45min ACQUA GYM
10.30 60min YOGA		11.00 45min ACQUA GYM
		12.00 - 16.15 Nuoto libero
	16.00 60min MIND & MOBILITY	16.20 - 19.00 Scuola Nuoto
	17.00 60min TAEKWONDO	
17.30 45min MIND & MOBILITY	18.00 60min TAEKWONDO	INIZIO 19 SETTEMBRE
18.15 45min PILATES		19.15 45min ACQUA TONIC
19.15 50min TOTAL BODY	19.30 50min FIT&BOXE ACADEMY	20.00 45min ACQUA TONIC
	20.45 75min STAR BIKE CICLISMO	21.00 - 22.00 Nuoto libero



MERCOLEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 9.00 Nuoto libero
9.15 50min POSTURAL GYM		9.15 45min ACQUA GYM
10.15 50min POSTURAL GYM	10.30 50min GINNASTICA POSTURALE	10.15 45min ACQUA SOFT
		11.15 - 16.15 Nuoto libero
		16.20 - 19.30 Scuola Nuoto
	17.00 60min POLE TEEN	
18.00 60min POLE GYM		INIZIO 13 SETTEMBRE
18.30 45min F2 HIGH FUNCTIONAL	19.15 50min GROUP CYCLING	
19.25 45min PUMP		19.30 - 22.00 Nuoto libero
20.15 45min POSTURAL PILATES		

GIOVEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 9.00 Nuoto libero
	9.15 60min YOGA	9.15 45min ACQUA SOFT
9.30 50min TOTAL BODY		10.15 45min ACQUA GYM
		11.15 45min ACQUA GYM
	13.15 45min GROUP CYCLING	12.15 - 16.15 Nuoto libero
		16.20 - 19.00 Scuola Nuoto
	17.00 60min TAEKWONDO	
18.15 50min TOTAL BODY	18.00 60min TAEKWONDO	INIZIO 14 SETTEMBRE
19.15 60min YOGA	19.15 60min POLE GYM	19.15 45min ACQUA GYM
	20.15 60min POLE GYM	20.00 45min ACQUA TONIC
		21.00 - 22.00 Nuoto libero

VENERDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 15.45 Nuoto libero
	9.30 45min PILATES	
	10.15 60min POSTURAL GYM	
		15.00 45min PILATES
	16.00 50min TOTAL BODY	16.00 - 19.00 Corsi 3-36 mesi
	17.30 45min PILATES	
	18.30 45min FUNCTIONAL TRAINING	INIZIO 15 SETTEMBRE
	18.40 45min FIT&BOXE ACADEMY	
	19.30 45min G.A.G.L.T.	19.15 - 22.00 Nuoto libero

TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE

E' possibile prenotarsi ad un solo corso GIALLO al giorno.

E' possibile partecipare a più lezioni se c'è disponibilità di posti

da verificare al momento dell'inizio del corso.

L'eventuale disdetta deve essere comunicata almeno 24 ore prima del corso.

SPAZIO FITNESS

C L U B

Via Pisa, 134 Sesto San Giovanni (Mi)

Tel. 02.26.22.28.28

www.spaziofitness.com - e-mail info@spaziofitness.com

CORSI EXTRA-ABBONAMENTO

ORARI E MODALITÀ DI PRENOTAZIONE RISPETTANO LE ATTUALI NORMATIVE. IN CASO DI NUOVE DISPOSIZIONI GOVERNATIVE, IL PLANNING POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI.

ORARIO APERTURA CLUB:

LUNEDI'-MERCOLEDI'-VENERDI'
7.30 - 22.30

MARTEDI'- GIOVEDI'

9.00 - 22.30

SABATO

9.00 - 19.00

DOMENICA

9.00 - 14.00

SABATO

VENERE	PISCINA
10.00 60min POLE GYM	9.00-13.00 Corsi 3-36 mesi
11.15 60min POLE SILK	 INIZIO 16 SETTEMBRE
	13.15-15.00 Nuoto libero
	15.15-18.30 Scuola Nuoto
	 INIZIO 16 SETTEMBRE

DOMENICA

PISCINA
9.00 - 10.00 Nuoto libero
10.15 45min ACQUA FAMILY 19-36 mesi
11.00 45min ACQUA FAMILY 3-18 mesi
12.00 - 13.30 Nuoto libero

Le lezioni verranno svolte con minimo 3 presenze

(escluso i corsi extra che verranno sempre svolti)

Seguici su

