

#MÖVEMENT®

OPEN WEEK 16-22 Ottobre 2023



Lunedì

in YOGA
08:50 - 09:40

in BRUCIA GRASSI
09:45 - 10:35

in SPINNING
12:45 - 13:35

in PILATES
18:15 - 19:05

in TOTAL BODY
18:15 - 19:05

in PILATES
19:10 - 20:00

in TOTAL BODY
19:10 - 20:00

in TRIFORM 40'
19:00 - 19:40
19:40 - 20:20

in BOXE UP
20:15 - 21:05

Martedì

in PILATES
09:00 - 09:50

in SPINNING
09:10 - 10:00

in PILATES
09:55 - 10:45

in PILATES
12:45 - 13:35

in YOGA
18:45 - 19:35

in TRIFORM 40'
19:20 - 20:00

in SPINNING
19:30 - 20:20

in BODY PUMP
19:40 - 20:30

in PILATES
20:35 - 21:25

Mercoledì

in G.A.G.
10:05 - 10:55

in YOGA
12:45 - 13:35

in TOTAL BODY
12:45 - 13:35

in STRETCHING
18:20 - 19:10

in PILATES
19:15 - 20:05

Giovedì

in STRETCHING
09:00 - 09:50

in TOTAL BODY
09:55 - 10:45

in SPINNING
12:45 - 13:35

in ABDOMINAL
18:30 - 19:00

in ZUMBA
19:10 - 20:00

in TRIFORM 40'
19:10 - 19:50
19:50 - 20:30

in SPINNING
20:30 - 21:20

Venerdì

in PILATES
08:50 - 09:40

in PILATES
09:45 - 10:35

in TRIFORM 30'
12:50 - 13:20

in STRETCHING
18:45 - 19:35

in G.A.G.
18:45 - 19:35

in SPINNING
19:45 - 20:35

in PILATES
19:45 - 20:35

Sabato

in TOTAL BODY
10:50 - 11:40

in SPINNING
11:00 - 11:50

Domenica

MASTER CLASS

in SPINNING
09:30 - 10:45
11:00 - 12:15

in TRIFORM 40'
10:30 - 11:10

PER EFFETTUARE L'ATTIVITA' GRATUITA OCCORRE RECARSÌ IN RECEPTION ALMENO 15 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.

note:

PRENOTA LA TUA ATTIVITÀ:

DIRETTAMENTE IN RECEPTION PRESSO IL CENTRO SPORTIVO SPORT ACTIVE GIUSSANO - VIA DELLA CONCILIAZIONE 9

OPPURE CHIAMANDO LO 0362 1707199

OPPURE INVIANDO UNA E-MAIL A GIUSSANO@SPORTACTIVE.IT

NELLA E-MAIL DOVRÀ ESSERE INDICATO: COGNOME + NOME + NUMERO TEL. + ATTIVITÀ SCELTE (MAX 2 TRA TERRA E ACQUA)



#MÖVEMENT®

OPEN WEEK 16-22 Ottobre 2023



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

in ACQUA GYM
09:00 - 09:45

in ACQUA GYM
09:50 - 10:35

in ACQUA GYM
12:45 - 13:30

in ACQUA GYM
19:00 - 19:45

in ACQUA GYM
19:50 - 20:35

in ACQUA GYM
09:00 - 09:45

in ACQUA GYM
13:00 - 13:45

in ACQUA GYM
19:15 - 20:00

in ACQUA JUMP
20:05 - 20:50

in ACQUA *Bike*
20:05 - 20:50

in ACQUA GYM
13:00 - 13:45

in ACQUA *Bike*
19:50 - 20:35

in ACQUA GYM
09:00 - 09:45

in ACQUAGYM
09:50 - 10:35

in ACQUA GYM
12:45 - 13:30

in ACQUA GYM
18:45 - 19:30

in ACQUA GYM
19:35 - 20:20

in ACQUA GYM
12:00 - 12:45

Domenica

MASTER CLASS
in ACQUA GYM
09:45-10:45

PER EFFETTUARE L'ATTIVITA' GRATUITA OCCORRE RECARSÌ IN RECEPTION ALMENO 15 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.

note:

PRENOTA LA TUA ATTIVITÀ:

DIRETTAMENTE IN RECEPTION PRESSO IL CENTRO SPORTIVO SPORT ACTIVE GIUSSANO - VIA DELLA CONCILIAZIONE 9

OPPURE CHIAMANDO LO 0362 1707199

OPPURE INVIANDO UNA E-MAIL A GIUSSANO@SPORTACTIVE.IT

NELLA E-MAIL DOVRÀ ESSERE INDICATO: COGNOME + NOME + NUMERO TEL. + ATTIVITÀ SCELTE (MAX 2 TRA TERRA E ACQUA)

