




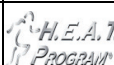


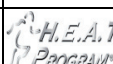


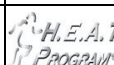



orario	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA
	SALA A	HEAT/SPIN	SALA A	HEAT/SPIN	SALA A	HEAT/SPIN	SALA A	HEAT/SPIN	SALA A	HEAT/SPIN	SALA A	HEAT/SPIN	HEAT/SPIN
9.00 - 10.00			Gag Ball 45 minuti							Gag Ball 45 minuti			
10.00 - 11.00					Pilates								
11.00 - 12.00													
12.00 - 13.00											Life Pump		
12.30 - 13.30													
12.45 - 13.45													
13.00 - 14.00	Life Pump		Gag Ball		13.15 Step & Tone		Stretch & Gag						
14.45 - 15.45	Pilates												
17.00 - 18.00							Life Pump						
18.00 - 19.00	Gag Revolution				Life Pump		Strike Zone						
19.00 - 20.00	Fit Boxe		Power Energy				Fit Boxe		Life Pump				
20.00 - 21.00	Life Pump		Life Pump	 e				 e		 19.30 - 20.30			
21.00 - 22.00			Kick Boxing						Kick Boxing				

orario
palestra
lunedì-
venerdì
9.00 -
22.00
sabato
10.00 -
16.00
domenica
10.00 -
14.00
ricordiamo
che la sala
fitness e la
zona
termale
chiudono
30 minuti
prima
rispetto
l'orario di
chiusura
della
palestra



Spinning



Heat Program

L'orario corsi è ridotto nel periodo estivo. I corsi vengono svolti solo se il numero di partecipanti è uguale o superiore alle 3 persone. Tutti coloro che hanno l'abbonamento ai corsi potranno accedere alla sala fitness per tutto il periodo estivo.

tel. 031-261605 www.sportingcomo.com