



Programmazione corsi per adulti



Lunedì	Martedì	Mercoledì
9.30 - 20.00 PALESTRA OUTDOOR Giovanni e Raffaella	9.30 - 20.00 PALESTRA OUTDOOR Giovanni e Raffaella	9.30 - 20.00 PALESTRA OUTDOOR Giovanni e Raffaella
9.30 - 10.30 TOTAL FITNESS* Golaski ZONA 3	9.30 - 10.30 POSTURALE* Golaski ZONA 1	9.30 - 10.30 TOTAL FITNESS* Golaski ZONA 3
10.00 - 11.00 BODY RECOMP* Arianna ZONA 3 o ZONA 4	10.00 - 11.00 BODY RECOMP* Arianna ZONA 3 o ZONA 4	10.00 - 11.00 BODY RECOMP* Arianna ZONA 3 o ZONA 4
10.30 - 11.30 CORSO PADEL BASE Daniele	11.30 - 12.30 FIT GYM Yulia ZONA 3	13.30 - 14.30 ALLENAMENTO FUNZIONALE Ilario ZONA 1 o ZONA 3
12.00 - 13.00 FIT GYM Yulia ZONA 3	13.30 - 14.30 FUNZIONALE Arianna ZONA 1 o ZONA 3	13.30 - 16.30 PISCINA
13.30 - 14.30 FUNZIONALE Arianna ZONA 1 o ZONA 3	13.30 - 16.30 PISCINA	14.15 - 15.15 GROUP CYCLING* Piero ZONA 3
13.30 - 16.30 PISCINA	18.00 - 19.00 CORSO PADEL BASE Daniele	18.00 - 19.00 TOTAL BODY WORKOUT Alessandra ZONA 3 o ZONA 4
14.15 - 15.15 GROUP CYCLING* Piero ZONA 3	18.00 - 18.45 POWER STRETCHING Raffaella ZONA 1 o ZONA 3	19.00 - 20.00 CORSO TENNIS ADULTI Daniele e Davide
18.00 - 19.00 TOTAL BODY WORKOUT Alessandra ZONA 3 o ZONA 4	19.00 - 20.00 CORSO TENNIS ADULTI Daniele e Davide	19.00 - 20.00 ALLENAMENTO FUNZIONALE Ilario ZONA 1 o ZONA 3
19.00 - 20.00 CORSO TENNIS ADULTI Daniele e Davide	19.00 - 20.00 PILATES E POWER YOGA Simona ZONA 1 o ZONA 3	19.00 - 20.00 PREPARAZIONE ATLETICA Patrizia ZONA 2 o ZONA 3
19.00 - 20.00 ALLENAMENTO FUNZIONALE Ilario ZONA 1 o ZONA 3	19.00 - 20.00 PADEL PERFEZIONAMENTO* Alberto	19.30 - 20.30 TOTAL FITNESS* Golaski ZONA 1
19.00 - 20.00 PREPARAZIONE ATLETICA Patrizia ZONA 2 o ZONA 3		
19.30 - 20.30 TOTAL FITNESS* Golaski		
Giovedì	Venerdì	Sabato
9.30 - 20.00 PALESTRA OUTDOOR Giovanni e Raffaella	9.30 - 20.00 PALESTRA OUTDOOR Giovanni e Raffaella	8.00 - 14.00 PALESTRA OUTDOOR Giovanni e Raffaella
9.30 - 10.30 POSTURALE* Golaski ZONA 1	9.30 - 10.30 TOTAL FITNESS* Golaski ZONA 3	9.00 - 13.00 PISCINA
10.00 - 11.00 BODY RECOMP* Arianna ZONA 3 o ZONA 4	10.00 - 11.00 BODY RECOMP* Arianna ZONA 3 o ZONA 4	9.30 - 10.30 FIT GYM Yulia ZONA 3
11.30 - 12.30 FIT GYM Yulia ZONA 3	13.30 - 14.30 ALLENAMENTO FUNZIONALE Ilario ZONA 1 o ZONA 3	10.30 - 11.30 PREPARAZIONE ATLETICA Patrizia ZONA 2 o ZONA 3
13.30 - 14.30 FUNZIONALE Arianna ZONA 1 o ZONA 3	14.15 - 15.15 GROUP CYCLING* Piero ZONA 3	
13.30 - 16.30 PISCINA	13.30 - 16.30 PISCINA	
18.00 - 18.45 POWER STRETCHING Raffaella ZONA 1 o ZONA 3	18.00 - 19.00 TOTAL BODY WORKOUT Alessandra ZONA 3 o ZONA 4	
18.00 - 19.00 CORSO PADEL BASE Daniele	19.00 - 20.00 CORSO TENNIS ADULTI Daniele e Davide	
19.00 - 20.00 CORSO TENNIS ADULTI Daniele e Davide	19.00 - 20.00 PREPARAZIONE ATLETICA Patrizia ZONA 2 o ZONA 3	
19.00 - 20.00 PILATES E POWER YOGA Simona ZONA 1 o ZONA 3	19.30 - 20.30 TOTAL FITNESS* Golaski ZONA 1	
19.00 - 20.00 PADEL PERFEZIONAMENTO* Alberto		
		Domenica
		9.00 - 13.00 PALESTRA OUTDOOR Daniele
		La programmazione potrebbe subire variazioni
		Programmazione attiva nei periodi di apertura del club, in linea con i Dpcm e le ordinanze regionali in materia di contrasto alla diffusione del Covid-19

PER CONOSCERE LE ZONE IN CUI SI SVOLGERANNO I CORSI, CONTATTARE GLI ISTRUTTORI.

ZONA 1: PRATO CENTRALE ZONA 2: CAMPI DI CALCIO

ZONA 3: GAZEBO PRATO ADIACENTE PERCORSO RUNNING ZONA 4: PRATO ADIACENTE PARCO ATTREZZATO

È NECESSARIO UTILIZZARE UN TAPPETINO PERSONALE DURANTE LA SESSIONE DI ALLENAMENTO. I CORSI SI SVOLGONO TUTTI ALL'APERTO, NEL RISPETTO DELLE MISURE DI SICUREZZA.

* CORSI A PAGAMENTO