

ORARIO CORSI 2020

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|--|---|--|--|
| 9:20 10:05 INDOOR CYCLE | 10:00 10:45 LES MILLS tone | 09:30 10:15 Pilates | 10:00 10:45 Walking | 09:30 10:15 POSTURALE |
| 13:00 13:45 Walking | 13:00 13:45 LES MILLS tone | 13:00 13:45 LES MILLS BODYPUMP | 13:00 13:45 LES MILLS BODYCOMBAT | 13:00 13:45 Walking |
| 18:00 18:45 LES MILLS BODYATTACK | 17:50 18:35 HOLI | 17:15 18:00 Walking | 18:00 18:45 HOLI | 17:45 18:30 LES MILLS BODYPUMP |
| 19:00 19:30 CORE | 18:45 19:30 LES MILLS BODYPUMP | 18:15 19:00 LES MILLS SH'BAM | 18:20 18:50 CORE | 18:40 19:25 LES MILLS BODYCOMBAT |
| 19:30 20:15 INDOOR CYCLE | 19:00 19:45 Walking | 19:15 20:00 LES MILLS tone | 19:00 19:45 LES MILLS BODYATTACK | 19:30 20:30 Calisthenics |
| 19:30 20:15 HOLI | 19:00 19:45 INDOOR CYCLE | 20:00 20:45 INDOOR CYCLE SFR | 19:30 20:15 INDOOR CYCLE | 19:30 20:15 LES MILLS SH'BAM |
| 19:45 20:30 LES MILLS SH'BAM | 19:40 20:25 LES MILLS BODYCOMBAT | | | |

REGOLAMENTO

- PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA tramite sito della palestra (www.labasepalestre.it), numero telefonico (0121 377047) o rivolgendosi in reception
- PUNTUALITÀ per prevenire eventuali infortuni e per rispetto nei confronti dei Soci e del Club
- DISDETTA OBBLIGATORIA entro un'ora dall'inizio delle lezioni se impossibilitati a parteciparvi
- ABBIGLIAMENTO E PULIZIA ADEGUATA per rispetto delle norme igieniche:
è buona norma utilizzare scarpe idonee e pulite, asciugamano personale e abbigliamento consono all'attività
- Il planning può subire VARIAZIONI in base a festività ed esigenze organizzative del Club

LEGENDA SALE

- SALA ENERGY
- SALA WALKING
- AREA FUNZIONALE
- SALA CYCLING

RESTA SEMPRE CONNESSO CON NOI!



Tel: **0121 377047**
Mail: **info@labasepalestre.it**
Sito web: **www.labasepalestre.it**

