



TIME TABLE

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9,30	Pump		Toning			
10,00		Ginnastica dolce		Ginnastica dolce	Zumba Toning	
10,30	Fitness dance		Pilates			
11,00						Yogastretch
13,00	 up+abs		 down+abs		 Total body	
13,15			Yogastretch			
18,00	Pilates				Pilates	
18,15		Fitness dance		Pump		
18,30		 up+abs	Step	 down+abs		
18,45						
19,00		Yogastretch		Yogastretch		
19,30	Pump		Cross Training		NTC	

**L'ORARIO PUO' SUBIRE VARIAZIONI
I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN N° MINIMO DI 3 PARTECIPANTI**

**I CORSI LeVeL sono su prenotazione
IL CENTRO OSSERVA IL SEGUENTE ORARIO:
LUNEDI / VENERDI 8,30/22,30
SABATO 9/18 DOMENICA 10/13**

Special Fitness ssdarl è una società affiliata agli enti/federazioni di promozione sportiva riconosciuta dal Coni come ASI affiliazione lig-ge0242 registro CONI n 299793.L'attività di propaganda è necessaria per lo sviluppo e la promozione dello Sport dilettantistico nazionale.A coloro che faranno domanda la società provvederà al tesseramento di questi ad una federazione o ente a cui essa è affiliata.
E' obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica.