

PALINSESTO SUMMER 2022

CORSI FITNESS PALINSESTO ESTIVO COMPLETO CORSI di gruppo da Giugno ad Agosto						
MATTINO e PALLA LA FAVORITA CORSI FIT4	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
8.30 Elementare Aperta 10' Chiusa	10.00 Pilates Aperta 10' Chiusa	8.30 Elementare Aperta 10' Chiusa	8.30 Pilates Privilegiata Aperta 10' Chiusa	10.00 Pilates Aperta 10' Chiusa	10.00 Pilates Aperta 10' Chiusa	
CORSI FITNESS in Piscina Favorita FIT4MOVE CORSI di gruppo da Giugno ad Agosto						
CORSI SERALI in LA FAVORITA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
19.00-20.00 PILATES Aperta 10' Chiusa	19.00-20.00 PILATES Aperta 10' Chiusa	19.00-20.00 PILATES Aperta 10' Chiusa	19.00-20.00 PILATES Aperta 10' Chiusa	19.00-20.00 PILATES Aperta 10' Chiusa	19.00-20.00 PILATES Aperta 10' Chiusa	
Corsi di INDOOR, SOLO IN CASO DI BRUTTO TEMPO, arrivati via WhatsApp						
RECUPERO LA FAVORITA CORSI FIT4	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
7.30-8.30 Pilates Aperta 10' Chiusa	7.30-8.30 Pilates Aperta 10' Chiusa	7.30-8.30 Pilates Aperta 10' Chiusa	7.30-8.30 Pilates Aperta 10' Chiusa	7.30-8.30 Pilates Aperta 10' Chiusa	7.30-8.30 Pilates Aperta 10' Chiusa	
Per eventi speciali è fortemente consigliato portare il proprio MATERASSINO PERSONALE NOTE In piscina, dipende dalla gestione della piscina e dal rispetto delle modalità sanitarie DISCORSO da parte il DCL in merito alla Piscina e all'ingestione della Piscina DECESSO alla Piscina e all'ingestione della Piscina Altre informazioni sulla gestione di saloni e saloni della FIT4MOVE in collaborazione con i nostri servizi gestiti da una linea dedicata WhatsApp nel rispetto della legge sulla Privacy						
349.6376937 @fit4moveclub #fit4moveclub						

Corsi Fitness in Piscina La Favorita!

Descrizione

Anche quest'anno super partnership con gli amici e vicini di casa della Piscina La Favorita di Montecavolo.

Stiamo preparando tutti i corsi e anche un campo estivo al quale teniamo tantissimo. In anteprima qui di seguito una prima proposta di giorni e orari; restate connessi perché sono in arrivo novità! ?

PALINSESTO SUMMER 2022

MATTINO e PAUSA PRANZO in SALA CORSI FIT4	CORSI FITNESS PALINSESTO ESTIVO COMPLETO CORSI di gruppo da Giugno ad Agosto								
	Lunedì	Martedì		Mercoledì		Giovedì			Venerdì
	9.30 Ginnastica Dolce 50' Chiara	13.00 Fit4Workout 50' Greta		9.30 Ginnastica Dolce 50' Chiara		9.00 Pilates Principianti Ginnastica Dolce 50' Debora 10.00 Pilates Avanzati 50' Debora			13.00 Fit4Workout 50' Greta
CORSI SERALI in PISCINA FAVORITA	CORSI FITNESS in Piscina Favorita FIT4MOVE CORSI di gruppo da Giugno ad Agosto								
	Lunedì	Martedì		Mercoledì		Giovedì			Venerdì
	19.00-19.50 FIT4 WORKOUT Greta	19.00-19.50 ACQUA GYM Greta	19.00-19.50 PILATES Debora	19.00-19.50 FIT4 WORKOUT Greta	19.00-19.50 YOGA Chiara	19.00-19.50 ACQUA GYM Greta	19.00-19.50 STRETCHING e TONIFICAZIONE Chiara		19.00-19.50 Venerdì Giornata RECUPERI
RECUPERI SERALI in SALA CORSI FIT4	Orari di INDOOR, SOLO IN CASO DI BRUTTO TEMPO, avvisi via WAPP						Sala Corsi FIT4		
	1°Gruppo 18.30-19.15	Possibile Recupero Venerdì	1°Gruppo 18.30-19.15	1°Gruppo 18.30-19.15	1°Gruppo 18.30-19.15	Possibile Recupero Venerdì	STRETCHING e TONIFICAZIONE 18.30-19.15	Venerdì Giornata RECUPERI	
	2°Gruppo 19.15-20.00		2°Gruppo 19.15-20.00	2°Gruppo 19.15-20.00	2°Gruppo 19.15-20.00		STRETCHING e TONIFICAZIONE 19.15-20.00		

