



	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
SALA FITNESS	06:30 – 22:00	08:30 – 22:00	08:30 – 22:00	06:30 – 22:00	08:30 – 21:00	09:00 – 17:00
7:50	Pilates					
8:00				Pilates		
8:45	Pilates					
9:00	G.A.G. ③		Interval Training ③	Pilates	Step Tonic ③	
10:00	Pilates			Pilates		
12:45	Circuit Tonic ③ Pilates	Spinning ②	Functional Training ①	Spinning ② Pilates	JoyTonic ③	
13:45	Pilates			Pilates		
14:30			Pilates			Functional Train. ①
15:30			Pilates			
16:30			Pilates			
17:30			Pilates			
18:00		Addominali (30') ③	Addominali (30') ③			
18:30	Addominali (30') ① JoyTonic ③	Pump ③ Functional Train. ①	JoyWalk ③ Pilates	Addominali (30') ① Power Step ③		
19:00	Power TRX ① Spinning ②		Spinning ②	Functional Training ①	Pump ③ Pilates	
19:25			Pilates			
19:30	SprintForce ③	JoyWalk ③	SprintForce ③	JoyTonic ③		
20:00	Functional Training ①			HIIT ①		
20:20			Pilates			

Per tutti i Corsi, è necessaria prenotazione per garantire il servizio. Tutti i corsi sono attivi con un numero minimo di 5 partecipanti. E' possibile effettuare prenotazioni e cancellazioni (almeno 2h prima) dal Totem di fronte alla reception o chiamando al n. 0424472026.

Il presente orario può essere soggetto a variazioni.

I corsi OPEN sono riservati ai tesserati con abbonamento QUIFIT OPEN o QUIFIT TOP.

I corsi ENERGY sono riservati ai tesserati con abbonamento QUIFIT ENERGY o QUIFIT TOP.

Pilates è riservato ai tesserati con abbonamento QUIFIT Pilates.

Turbo Bike è riservato ai tesserati con abbonamento QUIFIT Turbo Bike.