

# Stagione

# 2023-24

## LUNEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 9.00 Nuoto libero
		9.15 45min <b>ACQUA SOFT</b>
9.30 45min <b>POSTURAL GYM</b>		10.15 45min <b>ACQUA GYM</b>
10.30 45min <b>PILATES</b>		11.15 45min <b>ACQUA GYM</b>
	13.15 45min <b>GROUP CYCLING</b>	12.15 - 16.30 Nuoto libero
		16.40 - 19.00 Scuola Nuoto
	17.00 60min <b>POLE TEEN</b>	
18.00 50min <b>PUMP</b>	18.00 60min <b>POLE GYM</b>	INIZIO 11 SETTEMBRE
19.00 50min <b>G.A.G.L.T.</b>	19.15 50min <b>GROUP CYCLING</b>	19.15 45min <b>ACQUA ENERGY</b>
20.00 45min <b>PILATES</b>		20.00 - 22.00 Nuoto libero

## MARTEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 9.00 Nuoto libero
	9.15 45min <b>GROUP CYCLING</b>	9.15 45min <b>ACQUA GYM</b>
		10.10 45min <b>ACQUA GYM</b>
10.30 60min <b>YOGA</b>		11.00 45min <b>ACQUA GYM</b>
		12.00 - 16.15 Nuoto libero
	16.00 60min <b>MIND &amp; MOBILITY</b>	16.20 - 19.00 Scuola Nuoto
	17.00 60min <b>TAEKWONDO</b>	
17.30 45min <b>MIND &amp; MOBILITY</b>	18.00 60min <b>TAEKWONDO</b>	INIZIO 19 SETTEMBRE
18.15 45min <b>PILATES</b>		19.15 45min <b>ACQUA TONIC</b>
19.15 50min <b>TOTAL BODY</b>	19.30 50min <b>FIT&amp;BOXE ACADEMY</b>	20.00 45min <b>ACQUA TONIC</b>
	20.45 75min <b>STAR BIKE CICLISMO</b>	21.00 - 22.00 Nuoto libero

## MERCOLEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 9.00 Nuoto libero
9.15 50min <b>POSTURAL GYM</b>		9.15 45min <b>ACQUA GYM</b>
10.15 50min <b>POSTURAL GYM</b>	10.30 50min <b>GINNASTICA POSTURALE</b>	10.15 45min <b>ACQUA SOFT</b>
		11.15 - 16.15 Nuoto libero
		16.20 - 19.30 Scuola Nuoto
	17.00 60min <b>POLE TEEN</b>	
18.30 45min <b>F2 HIGH FUNCTIONAL</b>	18.00 60min <b>POLE GYM</b>	INIZIO 13 SETTEMBRE
19.25 45min <b>PUMP</b>	19.15 50min <b>GROUP CYCLING</b>	
20.15 45min <b>POSTURAL PILATES</b>		19.30 - 22.00 Nuoto libero

## GIOVEDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 9.00 Nuoto libero
	9.15 60min <b>YOGA</b>	9.15 45min <b>ACQUA SOFT</b>
9.30 50min <b>TOTAL BODY</b>		10.15 45min <b>ACQUA GYM</b>
		11.15 45min <b>ACQUA GYM</b>
	13.15 45min <b>GROUP CYCLING</b>	12.15 - 16.15 Nuoto libero
		16.20 - 19.00 Scuola Nuoto
	17.00 60min <b>TAEKWONDO</b>	
18.15 50min <b>TOTAL BODY</b>	18.00 60min <b>TAEKWONDO</b>	INIZIO 14 SETTEMBRE
19.15 60min <b>YOGA</b>	19.15 60min <b>POLE GYM</b>	19.15 45min <b>ACQUA GYM</b>
	20.15 60min <b>POLE GYM</b>	20.00 45min <b>ACQUA TONIC</b>
		21.00 - 22.00 Nuoto libero

## VENERDI'

ANDROMEDA	VENERE	PISCINA
		7.30 - 15.45 Nuoto libero
	9.30 45min <b>PILATES</b>	
	10.15 60min <b>POSTURAL GYM</b>	
		15.00 45min <b>PILATES</b>
	16.00 50min <b>TOTAL BODY</b>	16.00 - 19.00 Corsi 3-36 mesi
	17.30 45min <b>PILATES</b>	
	18.30 45min <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	INIZIO 15 SETTEMBRE
	18.40 45min <b>FIT&amp;BOXE ACADEMY</b>	
	19.30 45min <b>G.A.G.L.T.</b>	19.15 - 22.00 Nuoto libero
	19.40 50min <b>GROUP CYCLING</b>	

### TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE

E' possibile prenotarsi ad un solo corso GIALLO al giorno.

E' possibile partecipare a più lezioni se c'è disponibilità di posti

da verificare al momento dell'inizio del corso.

L'eventuale disdetta deve essere comunicata almeno 24 ore prima del corso.

## SPAZIO FITNESS

C L U B

Via Pisa, 134 Sesto San Giovanni (Mi)

Tel. 02.26.22.28.28

www.spaziofitness.com - e-mail info@spaziofitness.com

### CORSI EXTRA-ABBONAMENTO

**ORARI E MODALITÀ DI PRENOTAZIONE RISPETTANO LE ATTUALI NORMATIVE. IN CASO DI NUOVE DISPOSIZIONI GOVERNATIVE, IL PLANNING POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI.**

#### ORARIO APERTURA CLUB:

LUNEDI'-MERCOLEDI'-VENERDI'  
7.30 - 22.30

MARTEDI'- GIOVEDI'

9.00 - 22.30

SABATO

9.00 - 19.00

DOMENICA

9.00 - 14.00

## SABATO

VENERE	PISCINA
10.00 60min <b>POLE GYM</b>	9.00-13.00 Corsi 3-36 mesi
11.15 60min <b>POLE SILK</b>	 INIZIO 16 SETTEMBRE
	13.15-15.00 Nuoto libero
	15.15-18.30 Scuola Nuoto
	 INIZIO 16 SETTEMBRE

## DOMENICA

PISCINA
9.00 - 10.00 Nuoto libero
10.15 45min <b>ACQUA FAMILY</b> 19-36 mesi
11.00 45min <b>ACQUA FAMILY</b> 3-18 mesi
12.00 - 13.30 Nuoto libero

Le lezioni verranno svolte con minimo 3 presenze

(escluso i corsi extra che verranno sempre svolti)

Seguici su

