

PERCORSI DI GINNASTICA FINALIZZATI ALLA SALUTE E AL FITNESS

| LUNEDÌ | | MARTEDÌ | | MERCOLEDÌ | |
|-------------------|--------------------------|---------|------------------|-----------|--------------------------|
| MATTINA | | | | | |
| 9.30 | Effecti-Fit® Free | 9.30 | POSTURAL PILATES | 9.30 | Effecti-Fit® Free |
| | | 10.30 | PANCAWELL | | |
| PRANZO | | | | | |
| 13.00 | SPINNING | | | 13.00 | ALLENAMENTO FUNZIONALE |
| POMERIGGIO - SERA | | | | | |
| | | 18.10 | LIFE PUMP | | |
| 19.00 | ● ALLENAMENTO FUNZIONALE | | | 19.00 | PILATES |
| 19.00 | PILATES | | | 19.00 | ● ALLENAMENTO FUNZIONALE |
| | | 19.10 | WALKEXERCISE | 19.10 | PANCAWELL |
| | | 19.10 | SPINNING | | |

La denominazione dei corsi è indicata a puro fine tassonomico, allo scopo di consentire una migliore comprensione delle diverse metodiche di allenamento proposte. Tutte le attività sono comunque da intendersi facenti parte da quelle indicate dalla delibera del consiglio nazionale n. 1568 del 14/02/2017 e del 10/05/2017 e successive modifiche.

| GIOVEDÌ | | VENERDÌ | |
|-------------------|--------------|---------|------------------------|
| MATTINA | | | |
| | | 9.30 | POSTURAL PILATES |
| 10.30 | PANCAWELL | | |
| PRANZO | | | |
| | | 13.00 | ALLENAMENTO FUNZIONALE |
| POMERIGGIO - SERA | | | |
| | | | |
| | | | |
| 19.10 | WALKEXERCISE | 19.10 | PANCAWELL |
| 19.10 | SPINNING | | |

**ORARO RIDOTTO CORSI
DAL 31.08.20 AL 12.09.20**

Orari in grigio
validi dal 31.08.20

**Orari in rosso
validi dal 07.09.20**

ORARI DI APERTURA DEL CENTRO:

LUN, MAR, MER, GIO, VEN
9.00 - 22.00

SABATO
9.30 - 14.00

Da 03 Settembre:
apertura alle ore 6.45 nelle giornate
di lunedì e giovedì

Dal 12 Settembre:
sabato apertura ore 9.30 - 18.00

Dal 04 Ottobre:
domenica apertura ore 9.30 - 13.00

prenota i tuoi corsi su
www.olympiascenter.com

Gli orari potranno
essere soggetti
a variazioni

● **Nuove attività OUTDOOR**
Le attività si terranno all'Aperto* nel giardino
di Olympia's Center.
*(condizioni meteo permettendo)