

*Scopri l'effetto
#SpiritoSportivo*

CORSI DI GINNASTICA AEROBICA 2020 | 2021





CORSI DI GINNASTICA AEROBICA

Corsi di ginnastica aerobica con metodi:

- Stretch&tone • Sos schiena • Functional global circuit • Onekor
- Total body workout • Super Jump • Gag • Dynamic Circuit • Hiit
- FatBurner Workout • Pump • Reggaeton • Equilibrio

REGOLAMENTO PRENOTAZIONI CORSI DI GINNASTICA AEROBICA

L'ingresso ai corsi di Ginnastica Aerobica, svolti dopo le ore 17, è consentito solo su prenotazione.

Il numero di prenotazioni disponibili dipende dal tipo di abbonamento scelto.

Esaurite le prenotazioni possono essere integrate con un apposito tesserino da 12 lezioni, valide fino a scadenza dell'abbonamento.

In caso di rinnovo le prenotazioni acquistate come integrazioni saranno recuperabili.

Le prenotazioni comprese nell'abbonamento e non utilizzate scadranno contemporaneamente all'abbonamento stesso, e non saranno recuperabili.

La prenotazione può essere effettuata con 15 giorni di anticipo e fino ad un massimo di 10 attive.

L'eventuale disdetta effettuata fino a 12 ore antecedenti la lezione, verrà reintegrata, in caso contrario la prenotazione verrà automaticamente scalata.

IMPORTANTE

Per consentire a tutti di partecipare, evitando di lasciare posti occupati e non utilizzati, si richiede la massima attenzione e disponibilità nel disdire sempre in caso di assenza.

Prenotazione Corsi

Entrare nel sito: www.gyms.it

Cliccare la finestra **PRENOTAZIONI – SOCI**

Inserire nel nome utente **nome.cognome**

cliccare su "Ho dimenticato la password" per impostare la propria

L'abbonamento corsi di ginnastica aerobica comprende l'ingresso open alla Sala Vivacità (cardio training)



ORARIO 2020 | 2021

LUN	jungle	8.45 - 9.30 STRETCH & TONE	9.30 - 10.15 SOS SCHIENA	10.15 - 11.00 SOS SCHIENA	12.45 - 13.45 GAG	15.15 - 16.15 GINNASTICA DOLCE	18.30 - 19.15 ONEKOR	19.15 - 20.00 TOTAL BODY WORKOUT	20.00 - 20.45 ONEKOR
MAR	jungle	8.45 - 9.30 GINNASTICA DOLCE	9.30 - 10.15 GINNASTICA DI MANTENIMENTO	10.15 - 11.00 GINNASTICA DI MANTENIMENTO	12.45 - 13.45 DYNAMIC CIRCUIT	18.00 - 18.45 FUNCTIONAL GLOBAL CIRCUIT	18.45 - 19.30 HIIT	19.30 - 20.15 SUPER JUMP	20.15 - 20.45 FATBURNER WORKOUT
MER	jungle	8.45 - 9.30 STRETCH & TONE	9.30 - 10.15 SOS SCHIENA	10.15 - 11.00 SOS SCHIENA	12.45 - 13.45 FUNCTIONAL GLOBAL CIRCUIT	17.45 - 18.30 REGGAETON	18.30 - 19.15 TOTAL BODY WORKOUT	19.15 - 20.00 ONEKOR	20.00 - 20.45 TOTAL BODY WORKOUT
GIO	jungle	8.45 - 9.30 GINNASTICA DOLCE	9.30 - 10.15 GINNASTICA DI MANTENIMENTO	10.15 - 11.00 GINNASTICA DI MANTENIMENTO	12.45 - 13.45 DYNAMIC CIRCUIT	18.15 - 19.00 FUNCTIONAL GLOBAL CIRCUIT	19.00 - 19.45 PUMP	19.45 - 20.30 SUPER JUMP	20.30 - 21.00 FATBURNER WORKOUT
VEN	jungle	8.45 - 9.30 EQUILIBRIO	9.30 - 10.15 SOS SCHIENA	10.15 - 11.00 SOS SCHIENA		18.30 - 19.15 HIIT			