

*Scopri l'effetto  
#SpiritoSportivo*

# **CORSI DI GINNASTICA AEROBICA 2022 | 2023**





## CORSI DI GINNASTICA AEROBICA

Corsi di ginnastica aerobica con metodi:

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

### REGOLAMENTO PRENOTAZIONI CORSI DI GINNASTICA AEROBICA

L'ingresso ai corsi di Ginnastica Aerobica 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](http://www.gyms.it)

Cliccare la finestra: ACCEDI

Inserire nel nome utente: nome.cognome

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



## ORARIO 2022 | 2023

LUN	jungle	8.45 - 9.30 SOS SCHIENA	9.30 - 10.15 STRETCH & TONE	10.15 - 11.00 SOS SCHIENA	12.45 - 13.45 GAG	16.30 - 17.30 GINNASTICA DOLCE	18.30 - 19.30 ONEKOR	19.30 - 20.30 TOTAL BODY WORKOUT
MAR	jungle	8.45 - 9.45 GINNASTICA DOLCE	9.45 - 10.45 GINNASTICA DI MANTENIMENTO				18.45 - 19.30 HIIT	19.30 - 20.30 SUPER JUMP
MER	jungle	8.45 - 9.30 SOS SCHIENA	9.30 - 10.15 STRETCH & TONE	10.15 - 11.00 SOS SCHIENA	12.45 - 13.45 FUNCTIONAL GLOBAL CIRCUIT		18.30 - 19.30 TOTAL BODY WORKOUT	19.30 - 20.30 ONEKOR
GIO	jungle	8.45 - 9.45 GINNASTICA DOLCE	9.45 - 10.45 GINNASTICA DI MANTENIMENTO			16.30 - 17.30 GINNASTICA DOLCE	19.00 - 19.45 PUMP	19.45 - 20.45 SUPER JUMP
VEN	jungle	8.45 - 9.30 EQUILIBRIO	9.30 - 10.15 SOS SCHIENA				18.15 - 19.00 FUNCTIONAL GLOBAL CIRCUIT	
							18.30 - 19.15 HIIT	

\*Il palinsesto corsi potrebbe subire delle variazioni, che saranno comunicate in palestra e/o sui canali social  
\*\*I corsi si terranno solo con un numero minimo di prenotazioni pari ad almeno 3 persone