

(TOP VITALITY) SALA ATTREZZI	
Dal lunedì al venerdì dalle ore 09,00 alle ore 22.00	
Sabato e domenica dalle ore 09,00 alle ore 20.00	
Possibilità di Personal Training	
(TOP VITALITY) SALA FITNESS	
Lunedì	Martedì
10,30 TONE UP (I)	13,00 CORPO LIBERO (A)
14,30 STEP (S)	
15,45 STRETCH.YO.NU.MI	
17,00 STEP (S)	17,30 STEP (D)
18,00 1/2Aero+1/2Tono(B)	18,30 TONE UP (D)
19,00 PILATES (A)	19,30 STRETCH. (D)
20,00 TONE UP (A)	20,00 CORPO LIBERO (A)
Mercoledì	
10,30 TONE UP (I)	
	Giovedì
14,30 TONE UP (S)	
15,45 STRETCH.YO.NU.MI	
17,00 ZUMBA (DA)	17,30 STEP (D)
18,00 TONE UP (S)	18,30 TONE UP (D)
19,00 PILATES (S)	19,30 STRETCH. (S)
	20,00 CORPO LIBERO (A)
Venerdì	
10,30 AERO-TONO (I)	
13,00 TONE UP (I)	GINNASTICA DOLCE
14,30 1/2Aero+1/2Tono(S)	Martedì
15,45 STRETCH.YO.NU.MI	09,30-10,30 (I)
17,00 1/2Aero+1/2Tono(B)	Giovedì
18,00 TONE UP (I)	09,30-10,30 (I)
19,00 STEP (I)	TAI-CHI / CHI KUNG
	Venerdì
	09,30-10,30 Tai-Chi
	10,30-11,30 Chi-Kung

(TOP VITALITY) SPINNING		
Lunedì	Martedì	Mercoledì
17,00		
18,00	19,30	18,00
Giovedì		
		Venerdì
		10,30 JOLLY
17,00		
18,00	18,30	
19,00	19,30	
(TOP VITALITY) FIT BOXE		
Lunedì		Mercoledì
19,30 PAOLO		19,30 PAOLO
(TOP VITALITY) LIFE PUMP		
Lunedì		Mercoledì
19,00 BARBARA		19,00 MAX
	Venerdì	Sabato
	19,00 BARBARA	15,30 MAX
(TOP VITALITY) CORE BOARD		
Martedì		Giovedì
18,30 SIMONA		18,00 SIMONA
(TOP VITALITY) JOYWALK		
Lunedì		Mercoledì
9,30		9,30
19,00		19,00
(TOP VITALITY) PILATES		
Lunedì	Martedì	Mercoledì
19,00 (A)	13,00 (S)	19,00 (S)
Giovedì		
13,00 (A)		

ARTI MARZIALI SALA 1					
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
17,00-18,00 TKW	17,00-18,00 JU-JUT.		17,00-18,00 TKW	17,00-18,00 JU-JUT.	
18,00-19,30 TKW	18,00-19,00 JU-JUT.		18,00-19,30 TKW	18,00-19,00 JU-JUT.	
	20,00-21,30 JU-JUT.			20,00-21,30 JU-JUT.	
ARTI MARZIALI SALA 2					
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
	18,00-19,00 KARA.			18,00-19,00 KARA	
20,00-21,30 AIKIDO	19,45-21,15 KARA.		20,00-21,30 AIKIDO	19,45-21,15 KARA	
SAVATE					
	Martedì			Venerdì	
	19,30-21,30			19,30-21,30	
FUNKY-GYM					
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì		
17-18 Baby+Prop	17 - 18,30 Junior	17-18 Baby	17,30 - 19 Junior		
18 - 19,30 Avanz.		18 - 19 Pre-Acro	19 - 20,30 Avanz.		
BALLO LISCIO					
		Mercoledì			
		21,00-22,30			
CARAIBICO JUNIOR					
				Venerdì	
				17,30 - 18,30	
				18,30 - 19,30	
BALLI COUNTRY					
Lunedì					
20,00-21,00					
YOGA					
	Martedì	20,00 - 22,00			
	19,00 (A)	13,00 (S)	19,00 (S)		
SALSA PORTORICANA NEW YORK STYLE					
			Venerdì	20,00-21,00	Principianti
				21,00-22,00	Intermedi

FUNKY GYM PROPEDEUTICA
dai 3 anni compiuti ai 6
FUNKY GYM BABY
dai 7 anni compiuti ai 10
FUNKY GYM JUNIOR
dai 11 anni compiuti ai 14
FUNKY GYM AVANZATE
dai 15 anni compiuti ai 20

TOP VITALITY
TOP VITALITY

12 MESI _____ CONT. carta mese: _____ con fin: _____
3 MESI _____ CONT. carta mese: _____

NO ISCRIZIONE !!!! PIU' OMAGGIO VITALITY

VITALITY ONE
Attrezzi
Fitness

12 MESI _____ CONT. carta mese: _____ con fin: _____
3 MESI _____ CONT. carta mese: _____
1 MESE _____

ISCRIZIONE: _____ OMAGGIO VITALITY
ISCRIZIONE: _____
ISCRIZIONE: _____

VITALITY TWO
Attrezzi + Fitness

12 MESI _____ CONT. carta mese: _____ con fin: _____
3 MESI _____ CONT. carta mese: _____
1 MESE _____

ISCRIZIONE: _____ OMAGGIO VITALITY
ISCRIZIONE: _____
ISCRIZIONE: _____

VITALITY ONE SPECIAL
 VITALITY TWO SPECIAL

12 MESI _____ CONT. carta mese: _____ con fin: _____
3 MESI _____ CONT. carta mese: _____
1 MESE _____

ISCRIZIONE: _____ OMAGGIO VITALITY
ISCRIZIONE: _____
ISCRIZIONE: _____

YOGA TAI CHI SAVATE
 JU-JUTSU KARATE AIKIDO
 TAEKWONDO SALSA LISCIO
 FUNKY GYM CARAIBICO

1 MESE _____
1 VOLTA _____ 2 VOLTE _____ 3 VOLTE _____

ISCRIZIONE: _____
ISCRIZIONE: _____
ISCRIZIONE: _____

SPINNING-FIT BOXE-LIFE PUMP-CORE BOARD-JOYWALK 10 LEZ _____ (2 mesi)

20 LEZ _____ (4 MESI) ISCRIZIONE: _____

CERTIFICATO MEDICO = Stato di buona salute **OBBLIGATORIO**



N.B. Gli orari e le lezioni potranno subire variazioni e o soppressioni senza preavviso e a discrezione della segreteria - il minimo delle persone per poter fare la lezione viene stabilito in n° 3 (Tre) -