

ORARIO CORSI 2022/23 *Villa Verucchio*

Oggi mi sento: 🔥 Tónico 🌿 Divertente 🔥 Energico 💧 Consapevole 🔥 Forte 🔥 Acquatico

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	07.45 08.30 AcquaGYM 45 min 🔥				07.45 08.30 AcquaGYM 45 min 🔥
	09.00 10.20 GAG 50 min 🔥		09.00 09.45 AcquaTONE 45 min 🔥		09.00 10.20 Total Body 50 min 🔥
	13.15 13.55 AcquaGYM 40 min 🔥 SPEED	13.15 13.55 Functional Training 40 min 🔥 SPEED	13.15 13.55 AcquaTONE 40 min 🔥 SPEED	13.15 13.55 Total Body 40 min 🔥 SPEED	13.15 13.55 Rebound 40min 🔥 SPEED
	15.10 16.00 Pilates MAT 50 min 🔥	15.10 16.00 AcquaGYM 45 min 🔥	15.10 16.00 Hatha Yoga 50 min 🔥	15.10 16.00 AcquaGYM 45 min 🔥	15.10 16.00 Pilates MAT 50 min 🔥
	17.30 18.15 Rebound 50 min 🔥	17.30 18.15 GAG 50 min 🔥	17.30 18.15 Power Pump 50 min 🔥	17.30 18.15 Pilates MAT 50 min 🔥	17.30 18.15 Step Tone 50 min 🔥
	18.20 PoundFIT® 45' 🌿	18.20 Zumba Fitness® 45 min 🌿	18.20 Rebound 50' 🔥	18.20 Zumba Fitness® 45 min 🌿	18.40 AcquaTONE 45 min 🔥
	18.40 AcquaGYM 45' 🔥	19.05 Zumba Fitness® 45 min 🌿	18.40 AcquaBIKE 45' 🔥	19.05 Zumba Fitness® 45 min 🌿	19.25 AcquaTONE 45 min 🔥
	19.15 20.05 Functional Training 50 min 🔥	19.15 20.00 AcquaTONE 45 min 🔥	19.15 20.05 Pilates MAT 50 min 🔥	19.15 20.00 AcquaTONE 45 min 🔥	

CORSI FITNESS **TERRAACQUA**



Perchè è importante prenotare il corso?

Ogni corso può essere soggetto a limitazione dei posti dovuta sia dal numero di attrezzature disponibili, sia dalla capienza della sala.

Quali sono i vantaggi della prenotazione?

- 1) Certezza del posto
- 2) Avviso tempestivo in caso di imprevisti

In che modo posso prenotare?

Puoi prenotare dal sito www.nicefit.it oppure direttamente in reception.

Infine...

Ricordati di disdire in caso di ripensamento: un'altra persona potrà accedere al tuo posto.

