

ORARIO CORSI GIUGNO

	LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			SABATO			
	SALA A	SALA B	SPINNING	SALA A	SALA B	SPINNING	SALA A	SALA B	SPINNING	SALA A	SALA B	SPINNING	SALA A	SALA B	SPINNING	SALA A	SALA B		
mattina	POSTURALE ANDRE' ORE 8.00			TOTALBODY TIZIANA ORE 8.00		SPINNING ORE 8.00	POSTURALE ANDRE' ORE 8.00			TOTALBODY morning TIZIANA ORE 8.00		SPINNING ALESSANDRO ORE 8.00	ZUMBA ANTONIETTA ORE 8.00	CIRCUITO POSTURALE ANDRE' ORE 8.00		STEP-TONE BIAGIO ORE 10.00	PILATES MATWORK ORE 9.30		
	POSTURAL GYM PAOLA ORE 9,00			POSTURAL TONE TIZIANA ORE 9.00			POSTURAL GYM PAOLA ORE 9.00			POSTURAL TONE TIZIANA			PILATES PAOLA ORE 9.30			CIRCUIT TRAINING DAVIDE ORE 11.15	TRX DAVIDE ORE 10.30		
	PILATES PAOLA ORE 9.50			POWER CONDITION ROUTINE ORE 10.00		POSTURALE NR CHIUSO max 11 pers ore 9.30	PILATES PAOLA ORE 9.50			TOTALBODY TIZIANA ORE 10.00			POSTURAL TONE FEDERICA ORE 11.40			ZUMBA ANTONIETTA ORE 8.00			
	GAG ALESSANDRO ORE 10.45	TRX ALESSANDRO ORE 11.45		PILATES LAURA ORE 11.00			FITBALL ALESSANDRO ORE 10.45	TRX ALESSANDRO ORE 11.40		STRETCHING DINAMICO ORE 10.45									
	POSTURAL GYM ORE 11.40						POSTURAL GYM ORE 11.40			PILATES LAURA ORE 11.00									
pranzo	ZUMBA ANTONIETTA ORE 13.30	NEWS		AEROCARDIO TIZIANA ORE 13.30	NEWS		ZUMBA ANTONIETTA ORE 13.30	NEWS		AEROCARDIO TIZIANA ORE 13.30	NEWS		STRECHING TIZIANA ORE 13.30						
	POSTURAL TONE ANDRE' ORE 15.00	PILATES ORE 13.45		PREBOX ORE 14.30 ANDREA	CROSS TRAINING ORE 13,40		POSTURAL TONE ANDRE' ORE 15.00	PILATES ORE 13.45		PREBOX ORE 14.30 ANDREA	CROSS TRAINING ORE 13.40		POSTURAL TONE ANDRE' ORE 15.00						
pomeriggio	MET TRAINING TIZIANA ORE 17.00			NIKE TRAINING FUSION BIAGIO ORE 17.00			stretching decompensato ORE 17.00			NIKE TRAINING CLUB FEDERICA ORE 17.00			MET TRAINING TIZIANA ORE 17,00						
	ZUMBA ANTONIETTA ORE 18.00	TRX+ KETTELBELL CRISTIANO ORE 18.00		GLOBAL TONIC JOZEMAR ORE 18.10	TRX+ POWER CIRCUIT VERONICA ORE 18.15/19		aereocardio TIZIANA ORE 17.45	T.R.X EMANUELE ORE 18.30		GLOBAL TONIC JOZEMAR ORE 18.10	TRX+ POWER CIRCUIT VERONICA ORE		ZUMBA ANTONIETTA ORE 18.00	NEWS					
	PILATES POPS ANDRE' ORE 18.50			BODY SCULPT VERONICA ORE 19.10			PILATES MATWORK ANDRE' ORE 18.50			CARDIO PUMP VERONICA ORE 19.10	CROSS TRAINING JOZEMAR ORE 19.00	NEWS	PILATES MATWORK ANDRE' ORE 18.50						
	GAG MATTEO ORE 19.40	CROSS TRAINING STEFANO ORE 19.00	SPINNING GROUP CYCLING ORE 19.40	CIRCUITO JOZEMAR ORE 20.15	NEWS	SPINNING ORE 20 laura	GAG ANTONIETTA ORE 19.40	CROSS TRAINING EMANUELE ORE 19.10	SPINNING GROUP CYCLING ORE 19.40 romano	CIRCUITO JOZEMAR ORE 20.15	EDUCAZIONE POSTURALE EMANUELE ORE 20.15		GAG MATTEO ORE 19.40						
	PREBOX ANDREA ORE 20.40	PILATES LIVIO ORE 20.15	SPINNING GROUP CYCLING ORE 20,40	KARATE ADULTI ORE 21.10			PREBOX ANDREA ORE 20.40	PILATES LIVIO ORE 20.15	SPINNING GROUP CYCLING ORE 20.40		KARATE ADULTI ORE 21.10	DANZA DEL VENTRE ORE 21.10		PREPUGILISTICA ANDREA ORE 20.40	CROSS TRAINING STEFANO ORE 20,00			SPINNING GROUP CYCLING ORE 19,40 m. pla	

DOMENICA
SOLO SALA ISOTONICA E CARDIO 8/19.30

-  fitness tone: esercizi di aerobica e/o tonificazione
-  fitness wellness : esercizi per migliorare equilibrio psico fisico
-  fitness coreo : esercizi per migliorare la coordinazione e l'efficienza del sistema cardiocircolatorio
-  Attività a prenotazione tramite APP o tramite Reception Club
-  Pilates
-  Pilates a PRENOTAZIONE

PRENOTAZIONI
Per tutte le attività a prenotazione si richiede la massima puntualità, a lezione iniziata se non presenti la prenotazione risulterà nulla.. Le lezioni A PRENOTAZIONE si svolgeranno con minimo 3 partecipanti PRENOTATI
IL PLANING POTRA' SUBUIRE DELLE VARIAZIONI IN BASE ALLA FREQUENZA AI CORSI

ORARI LUGLIO



ORARIO CORSI LUGLIO

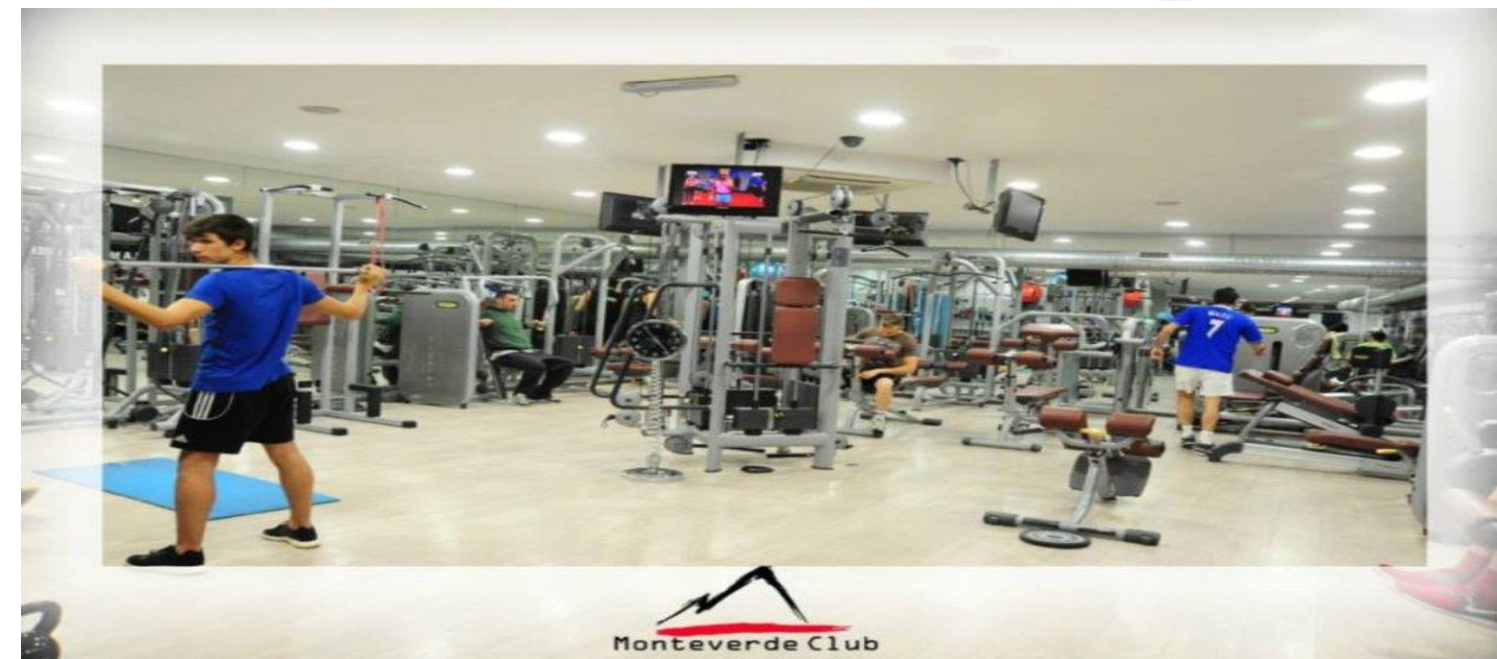
LUNEDI			MARTEDI		MERCOLEDI		
SALA A	SALA B	SPINNING	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SPINNING
POSTURALE ORE 8.00			POSTURALE 9.00		POSTURALE ANDRE' ORE 8.00		
PILATES ORE 9,00			POWER CONDITION TIZIANA ORE 10		PILATES ORE 9,00		
GAG ORE 10.45					FIT BALL ORE 10.45		
ZUMBA ANTO ore 13.45			TIZIANA TOTAL BODY ORE 13,30		ZUMBA ore 13.45		
POSTURAL TONE ORE 15.00					POSTURAL TONE ORE 15.00		
FITONE TIZIANA ORE 17,30			NIKE TRAINING FUSION BIAGIO ORE 17.00		FITONE TIZIANA ORE 17,30		
ZUMBA ANTONIETTA ORE 18.00	TRX +KETTLEBELL CRISTIANO ORE 18.30/19		GLOBAL TONIC JOZEMAR ORE 18.10		PILATES MATWORK ANDRE' ORE 18.50		
PILATES MATWORK ANDRE' ORE 18.50			BODY SCULPT VERONICA ORE 19.10	CROSS TRAINING JOZEMAR ORE 19,30	GAG ANTONIETTA ORE 19.40		
GAG MATTEO ORE 19.40	CROSS TRAINING STEFANO ORE 19.00	SPINNING GROUP CYCLING ORE 19:30	EDUCAZIONE POSTURALE EMANUELE ORE 20.15		PREBOX ANDREA ORE 20.40	CROSS TRAINING EMANUELE ORE 19.30	SPINNING GROUP CYCLING ORE 19.40 ROMANO
PREBOX ANDREA							
GIOVEDI		VENERDI		SABATO			
SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B		
POSTURALE 9.00			circuito ALESSANDRO ORE 10.45	STEP-TONE BIAGIO ORE 10.00			
TOTALBODY TIZIANA ORE 10.00							
MET TRAINING TIZIANA ORE 13.30		NEWS ZUMBA ANTONIETTA ORE 18.00					
GLOBAL TONIC JOZEMAR ORE 18.10			TRX +KETTLEBELL CRISTIANO ORE				
CARDIO PUMP VERONICA ORE 19.10	CROSS TRAINING JOZEMAR ORE 19,30	PILATES MATWORK ANDRE' ORE 18.50					
EDUCAZIONE POSTURALE EMANUELE ORE 20.15	DANZA DEL VENTRE ORE 20,40	GAG MATTEO ORE 19.40	CROSS TRAINING ORE 20 STEFANO				



Monteverde Club

CORSI FITNESS PALESTRA

Giugno & Luglio



QUOTE CLUB SUPERIOR ANNUALI E SEMESTRALI
 QUOTE CLUB START ANNUALI O SEMESTRALI
 QUOTE SOLO PALESTRA FULL
 QUOTE SOLO PALESTRA OPEN
 (TUTTI I CORSI FITNESS A FREQUENZA LIBERA E A PRENOTAZIONE)
 QUOTE SOLO ACQUA GYM : 1/2 /3 VOLTE LA SETTIMANA A
 PRENOTAZIONE MENSILE
 QUOTE SOLO NUOTO LIBERO - FREQUENZA LIBERA IN BASE AGLI ORARI
 IN PROGRAMMA

PER TUTTE LE ALTRE QUOTE E ATTIVITA' CHIEDI IN RECEPTION CLUB
 WWW.MONTEVERDECLUB.IT
 PAGINA FACEBOOK: MONTEVERDE CLUB

INFO@MONTEVERDECLUB.IT - 06.552.85.662
 ORARIO SALA PESI E CARDIO : DAL LUNEDI' AL VENERDI' ORE 7/22
 SABATO E DOMENICA ORE 8 /19.30
 RECEPTION CLUB 7.45/22.30 dal lun al ven - 8/20 sab e dom

BAGNO TURCO - IDROMASSAGGIO - DOCCIA EMOZIONALE DAL LUNEDI' AL VENERDI'
 8.30/22.00

