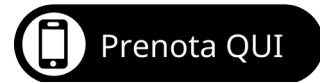


Valido dal 18/12/2023 al 7/1/2024

XMAS TIMETABLE

fitness & aquafitness



Quest'anno, ai nostri abbonati, regaliamo la possibilità di **prenotare liberamente l'accesso al club**.
Indipendentemente dalla formula di abbonamento sottoscritta (*matinée, pausa pranzo, pome...*)
Dal 18/12 al 7/1, **previa prenotazione**, potrai accedere al club liberamente (*area benessere esclusa*)

XMAS FREE BOOKING! Prenotati subito ;-)

LUNEDÌ

ora inizio	attività	minuti	istruttore	posti	dove
09:00	Mat Pilates	60'	Ahuren Tatiana	50	Vetri 1
09:15	Aqua Fit	45'	Passerini Francesca	40	Piscina
09:30	Vinyasa Yoga	60'	Luoni Alice	50	Vetri 2
10:05	Body Tone	45'	Ahuren Tatiana	34	Vetri 1
10:15	Aqua Fit	45'	Passerini Francesca	40	Piscina
11:00	B.Spining Mattino	45'	Paleari Daniele	24	Spinning
12:30	Aqua Walking Circuit	45'	Salvatori Stefania	12	Piscina
12:45	B.Spining Pranzo	45'	Paleari Daniele	24	Spinning
13:00	Crosscardio	60'	Moro Silvia	34	Vetri 1
18:30	Aqua Walking Circuit	45'	Lardo Tania	12	Piscina
18:30	Special G.A.G.	30'	Brandellero Paola	34	Vetri 1
19:00	B.Spining Sera	45'	Dolce Gianni	24	Spinning
19:05	Pump	60'	Brandellero Paola	34	Vetri 1
19:30	Aqua G.A.G.	45'	Lardo Tania	36	Piscina
19:30	B.Striding	45'	Motta Cristina	9	Striding
20:10	Hatha Yoga	60'	Luoni Alice	50	Vetri 1

MERCOLEDÌ

ora inizio	attività	minuti	istruttore	posti	dove
09:00	Postural	45'	Busnelli Barbara	50	Vetri 1
09:15	Aqua Fit	45'	Salvatori Stefania	40	Piscina
09:30	Vinyasa Yoga	60'	Luoni Alice	50	Vetri 2
09:50	Special G.A.G.	45'	Busnelli Barbara	34	Vetri 1
10:15	Aqua Circuit	45'	Ferrario Sara Maria	24	Piscina
12:00	Aqua G.A.G.	45'	Moro Silvia	36	Piscina
12:45	B.Spining Pranzo	45'	Melis Manuela	24	Spinning
13:00	Power Tone	45'	Clementi Alda	34	Vetri 1
18:30	Special G.A.G.	30'	Brandellero Paola	34	Vetri 1
19:05	Pump	45'	Brandellero Paola	34	Vetri 1
19:15	Aqua G.A.G.	45'	Venice Carla	36	Piscina
19:15	B.Spining Sera	45'	Dolce Gianni	24	Spinning
19:30	B.Striding	45'	Motta Cristina	9	Striding
20:00	Fit Boxe	45'	Baker Carlos	24	Vetri 1

VENERDÌ

ora inizio	attività	minuti	istruttore	posti	dove
09:00	Postural Activity	60'	Aurilio Massimiliano	50	Vetri 1
09:15	Aqua Fit	45'	Salvatori Stefania	40	Piscina
09:50	Mobility & Stretch	60'	Aurilio Massimiliano	50	Vetri 1
10:05	Mat Pilates	60'	Ahuren Tatiana	50	Vetri 1
10:15	Aqua Fit	45'	Salvatori Stefania	40	Piscina
12:00	Aqua Idrobike	45'	Montanaro Patrizia	11	Piscina
12:45	B.Spining Pranzo	45'	Vignati Sonia	24	Spinning
13:00	Postural Activity	60'	Aurilio Massimiliano	50	Vetri 1
13:50	Mobility & Stretch	60'	Aurilio Massimiliano	50	Vetri 1
18:15	Mat Pilates	60'	Ahuren Tatiana	50	Vetri 1
19:00	B.Spining Extra	45'	Toriello Fabio	24	Spinning
19:20	Postural Activity	60'	Aurilio Massimiliano	50	Vetri 1

MARTEDÌ

ora inizio	attività	minuti	istruttore	posti	dove
09:00	Ginnastica Funzionale	60'	Daniele Catia	50	Vetri 1
09:00	Postural Activity	45'	Aurilio Massimiliano	50	Vetri 2
09:50	Mobility & Stretch	60'	Aurilio Massimiliano	50	Vetri 2
10:15	Aqua Idrobike	45'	Paleari Daniele	11	Piscina
12:30	Aqua G.A.G.	45'	Passerini Francesca	36	Piscina
13:00	Postural Activity	45'	Aurilio Massimiliano	50	Vetri 1
13:50	Mobility & Stretch	45'	Aurilio Massimiliano	50	Vetri 1
18:15	Mat Pilates	60'	Ahuren Tatiana	50	Vetri 2
18:30	Fit Boxe	45'	Baker Carlos	24	Vetri 1
19:00	B.Spining Sera	45'	Turretta Daniele	24	Spinning
19:15	Aqua Step	45'	Colombo Irene	12	Piscina
19:20	Dance Party	45'	Baker Carlos	34	Vetri 1
19:20	Postural Activity	60'	Aurilio Massimiliano	50	Vetri 2
20:10	Body Tone	45'	Baker Carlos	34	Vetri 1

GIOVEDÌ

ora inizio	attività	minuti	istruttore	posti	dove
09:00	Dynamic Postural	60'	Clementi Alda	50	Vetri 1
09:15	Aqua Fit	45'	Ferrario Sara Maria	40	Piscina
10:05	Aero Dance	45'	Clementi Alda	40	Vetri 1
11:00	B.Spining Mattino	45'	Paleari Daniele	24	Spinning
13:00	Aqua G.A.G.	45'	Salvatori Stefania	36	Piscina
13:00	Body Tone	45'	Paleari Daniele	34	Vetri 1
18:30	Aqua Idrobike	45'	Moro Silvia	11	Piscina
18:30	B.Striding ADVANCED	45'	Motta Cristina	9	Striding
18:30	Body Tone	45'	Busnelli Barbara	34	Vetri 1
19:00	B.Spining Sera	45'	Turretta Daniele	24	Spinning
19:20	B.Striding DYNAMIC	45'	Motta Cristina	9	Striding
19:20	Coreo Step	45'	Busnelli Barbara	34	Vetri 1
19:30	Aqua Jump	45'	Moro Silvia	14	Piscina
20:10	Cardio Tone	45'	Busnelli Barbara	34	Vetri 1

B.FUNCTIONAL *attività a pagamento, info & formule al desk

orario	attività	minuti	Istruttore	posti	dove	Livello
19:00	B.Functional	60	Tania Petrucci	15	Sala Fitness	CROSS TRAINING
20:00	B.Functional	60	Tania Petrucci	15	Sala Fitness	FLOW
19:00	B.Functional	60	Barlocco Luca	15	Sala Fitness	FLOW
20:00	B.Functional	60	Barlocco Luca	15	Sala Fitness	PANCA STACCO SQUAT
18:00	B.Functional	60	Prando Alessandro	15	Sala Fitness	CALISTHENICS
19:00	B.Functional	60	Prando Alessandro	15	Sala Fitness	CROSS TRAINING
19:00	B.Functional	60	Barlocco Luca	15	Sala Fitness	FLOW
20:00	B.Functional	60	Barlocco Luca	15	Sala Fitness	PANCA STACCO SQUAT
09:30	B.Functional	90	Istr. a rotazione	15	Sala Fitness	RECUPERI

La prenotazione- tramite APP- è **OBBLIGATORIA** per tutti i corsi a palinsesto.
Ogni lezione può essere disdetta fino ad un'ora prima l'orario previsto.
E' possibile prenotare **un'attività per volta** nell'arco dei 7 giorni.
Al termine della lezione svolta è possibile prenotare la successiva.

Ti raccomandiamo la puntualità e, soprattutto, **se non puoi partecipare, ricorda di disdire la lezione**, permettendo così agli altri di poter partecipare.

Il presente palinsesto potrebbe subire variazioni.

B.FIT Sporting Club Via Luigi Galvani 49 20025 Legnano (MI)

gestito da GE.SPO.LE s.s.d.r.l. per esteso GESTIONI SPORTIVE LEGNANO SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA A RESPONSABILITA' LIMITATA
Indirizzo PEC GESPOLE@COMTECPEC.IT Numero REA MI - 1900498 C.F./Partita IVA 06565970966

SABATO 23
aperti dalle 9.00 alle 14.00

DOMENICA 24
CHIUSI

LUNEDI' 25
CHIUSI

MARTEDI' 26
CHIUSI

SABATO 30
aperti dalle 9.00 alle 14.00

DOMENICA 31
CHIUSI

LUNEDI' 1 GENNAIO
CHIUSI

SABATO 6
aperti dalle 9.00 alle 18.00

Vi auguriamo
BUONE FESTE!



B.FIT Sporting Club
Via Luigi Galvani 49
20025 Legnano (MI)