

PRENOTA IL TUO CORSO TELEFONANDO IN RECEPTION - TEL. 0331 623814 - EMAIL info@skorpionclub.it
ORARIO RECEPTION: DA LUNEDI' A VENERDI' 9:00-21:00 - SABATO 9:00-18:00

ORARIO PLANNING CORSI 2022-2023 a partire dal 05.12.2022

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
MATTINO		9:15-10:15 SALA 3 PANCAFITNESS WBS		9:15-10:15 SALA 3 PANCAFITNESS WBS			
	9:30-10:15 SALA 1 DYNAMIC POSTURAL	9:30-10:15 SALA 1 YOGA	9:30-10:15 SALA 1 PILATES	9:30-10:15 SALA 1 TOTAL BODY	9:30-10:15 SALA 1 YOGA		
				10:15-11:15 SALA 3 PANCAFITNESS WBS			
	10:30-11:15 SALA 1 TOTAL BODY	10:30-11:15 SALA 1 MOBILITY & TONE	10:30-11:15 SALA 1 STEP & TONE	10:30-11:15 SALA 1 PILATES	10:30-11:15 SALA 1 MOBILITY & TONE	10:30-11:30 SALA CYCLING INDOOR CYCLING	10:30-11:30 SALA 1 MASTER CLASS A ROTAZIONE
PRANZO	12:45-13:30 SALA 1 HIIT - CIRCUIT TRAINING	12:45-13:30 SALA 1 YOGA	12:45-13:30 SALA 1 BURNING GAG	12:45-13:30 SALA CYCLING INDOOR CYCLING	12:45-13:30 SALA 1 METABOLIC WORKOUT		
	12:45-13:30 SALA CYCLING INDOOR CYCLING						
SERA	18:15-19:00 SALA 1 STEP & TONE	18:15-19:00 SALA 1 BURNING GAG	18:15-19:00 SALA 1 HIIT - CIRCUIT TRAINING	18:15-19:00 SALA 1 TOTAL BODY	18:15-19:00 SALA 1 YOGA		
	18:15-19:00 SALA 2 ZUMBA	18:15-19:00 CALISTHENICS ZONE CALISTHENICS			18:30-19:15 SALA 2 FIT BOXE DAL 13 GENNAIO 2023		
	19:15-20:00 SALA 2 FIT BOXE	19:00-19:45 SALA 1 STEP	19:00-19:45 CALISTHENICS ZONE CALISTHENICS	19:00-19:45 SALA 2 ZUMBA	19:15-20:00 SALA 1 CROSS TRAINING		
	19:15-20:00 SALA 1 PILATES	19:00-19:45 TRIFORM ZONE TRIFORM TRAINING	19:00-20:00 SALA CYCLING INDOOR CYCLING	19:15-20:00 SALA 1 PILATES			
	19:15-20:15 SALA CYCLING INDOOR CYCLING		19:15-20:00 SALA 1 YOGA	19:30-20:30 SALA CYCLING INDOOR CYCLING			

CORSI EXTRA A PAGAMENTO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
20:30-22:00 SALA 1 AIKIDO •		20:30-22:00 SALA 1 AIKIDO •	20:30-22:00 SALA 1 KRAV MAGA •			
		20:30-22:00 SALA 2 BALLI DA SALA •				

- TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
 - E' POSSIBILE PRENOTARE I CORSI AL MASSIMO PER LA SETTIMANA SUCCESSIVA
 - LA DISDETTA DEI CORSI DEVE AVVENIRE ENTRO 2 ORE DALL'INIZIO DELLO STESSO PER PERMETTERE AD ALTRE PERSONE DI POTERSI ISCRIVERE
 - CHI NON DISDICE IL CORSO ENTRO 2 ORE DALL'INIZIO DELLO STESSO PER 2 VOLTE CONSECUTIVE NELL'ARCO DI 14 GIORNI, NON POTRÀ PRENOTARSI AI CORSI PER 14 GIORNI
 - IN CASO DI DISDETTA SARÀ CONTATTATA LA PRIMA PERSONA IN LISTA DI ATTESA, SE QUESTA NON RISPONDE O NON RICHAMA NELL'ARCO DI 15 MINUTI, SARÀ CONTATTATA LA PERSONA SUCCESSIVA E COSI' VIA A SEGUIRE
 - PER MOTIVI ORGANIZZATIVI IL PLANNING POTRÀ SUBIRE MODIFICHE DI TIPOLOGIA CORSI, ORARI, ISTRUTTORI, SALE E N. DI POSTI
 - NEL MESE DI AGOSTO I CORSI DI GRUPPO SONO SOSPESI
- CORSI EXTRA A PAGAMENTO - NON SONO INCLUSI NEL PACCHETTO CORSI

CODICI CONI - ATTIVITA' SPORTIVA

Cod. CONI BI001	POSTURALE - PANCAFITNESS - MOBILITY & TONE - Ginnastica - Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness	Cod. CONI BI3	ZUMBA - Ginnastica Aerobica	Cod. CONI AA001	AIKIDO - Aikido
Cod. CONI BI001	YOGA - Ginnastica - Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness	Cod. CONI AX010	INDOOR CYCLING - Ciclismo - Indoor Cycling	Cod. CONI CQ001	KRAV MAGA - Sambo
Cod. CONI BI001	PILATES - Ginnastica - Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness	Cod. CONI CX001	FIT BOXE - Shoot Boxe	Cod. CONI BC004	BALLI DA SALA - Danze Nazionali - Danza Sportiva
Cod. CONI BI001	TONIFICAZIONE - TOTAL BODY - BURNING GAG - Ginnastica - Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness	Cod. CONI CK009	ALLENAMENTO FUNZIONALE - HIIT - CIRCUIT TRAINING - CROSS TRAINING - Pesistica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico		
Cod. CONI BI3	METABOLIC WORKOUT - STEP & TONE - STEP - Ginnastica Aerobica	Cod. CONI BI001	CALISTHENICS - Ginnastica - Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness		