Orario valido dal 13 Febbraio 2012

LUNEDI'

Sala ENER-G	Sala B&M	Indoor Cycling	Piscina
10.00-10.30 G&G			
10.30-11.00 TONE UP			10.30-11.15 ACQUASOFT
11.00-11.30 CRUNCH 30			11.15-12.00 AQUATONE
11.30-12.00 STRETCH&FIT			
13.00-13.30 BODYPUMP	13.00-13.45 FAT BURN	13.00 - 14.00 G-CYCLE ★	13.00 - 13.45 IDROBIKE ★
13.30-14.00 CXWORX			
	17.45-18.30 PANCAFLEX ★		
18.15-19.00 BODYPUMP	18.30-19.00 CRUNCH 30'		
19.00-19.45 INTERVAL TRAINING	19.00-19.45 BODYBALANCE	19.00-20.00 G-CYCLE ★	
19.45-20.30 BODYPUMP	19.45-20.30 FITBOXE	20.00-21.00 G-CYCLE ★	
20.30-21.00 CXWORX	20.30-21.30 DANZA DEL VENTRE		

MARTEDI'

Sala ENER-G	Sala B&M	Indoor Cycling	Piscina
9.45-10.30 CARDIO & TONE			10.00-10.45 ACQUAGYM
	10.30-11.15 POSTURAL TRAINING		
	11.15-12.00 PANCAFLEX ★		
13.00-13.45 MAT PILATES	13.00-13.45 FITBOXE		
	15.15-15.45 G&G		
	15.45-16.15 CARDIOMIX		
	16.15-17.00 MAT PILATES		
18.00-18.30 CRUNCH 30'			
18.30-19.15 BODYPUMP	18.30-19.15 FITBOXE	19.00-20.00 G-CYCLE ★	18.30-19.15 ACQUAGYM
19.15-20.00 STEP & TONE	19.15-20.00 BODYBALANCE		19.30-20.15 IDROBIKE ★
20.00-20.30 CXWORX	20.00-20.45 PANCAFLEX ★	20.00-21.00 G-CYCLE ★	
20.30-21.15 SH'BAM			

MERCOLEDI'

Sala ENER-G	Sala B&M	Indoor Cycling	Piscina
9.45-10.30 G.A.G.			
	10.30-11.15 YOGAFIT		
	11.15-12.00 PANCAFLEX ★		11.15-12.00 IDROBIKE ★
13.00-13.45 T.B.W.		13.00 - 14.00 G-CYCLE ★	13.00-13.45 ACQUAGYM
	17.45-18.30 POSTURAL TRAINING		
18.30-19.00 CRUNCH 30'	18.30-19.30 HATHA YOGA €		18.45-19.30 ACQUAGYM
19.00-19.30 G&G			
19.30-20.30 BODYPUMP	19.30-20.30 CARDIOMIX	19.30-20.30 G-CYCLE ★	19.30-20.15 IDROBIKE ★
20.30-21.00 CXWORX			

GIOVEDI'

Sala ENER-G	Sala B&M	Indoor Cycling	Piscina
9.45-10.15 SH'BAM			
10.15-11.00 BODYPUMP			
11.00-11.45 BODYBALANCE			
13.00-13.45 BODYBALANCE			13.00-13.45 IDROBIKE ★
18.00-18.45 BODYPUMP			
	18.30-19.00 CRUNCH 30'		
19.00-19.45 CARDIO & TONE	19.00-19.45 MAT PILATES	19.30-20.30 G-CYCLE ★	19.00-19.45 ACQUAGYM
CRUNCH EXPR 20.00-21.00 BODYBALANCE	19.45-20.30 PANCAFLEX ★		19.45-20.30 IDROBIKE ★
	20.30-21.30 MILITARY PROGRAM €	20.30-21.30 G-CYCLE ★	

VENERDI'

Sala ENER-G	Sala B&M	Indoor Cycling	Piscina
10.00-10:45 MAT PILATES			
10.45-11.30 CARDIO & TONE			11.00-11.45 ACQUACARDIO
	11.30-12.15 PANCAFLEX ★		
13.00-13.45 INTERVAL TRAINING	13.00-13.30 SH'BAM	13.00 - 14.00 G-CYCLE ★	13.00-13.45 ACQUATONE
	G&G EXPR		
15.00-15.30 G&G			
15.30-16.00 TONE UP			
16.00-16.30 CRUNCH 30'			
18.00-18.30 CXWORX			
18.30-19.00 SH'BAM			
19.00-20.00 BODYPUMP	19.00-20.30 DIFESA PERSONALE	19.00 - 20.00 G-CYCLE ★	
		20.00 - 21.00 G-CYCLE ★	

SABATO

10.00-10.45 T.B.W.		
10.45-11.15 CRUNCH 30'	10.30-11.30 G-CYCLE ★	10.30-11.15 ACQUAGYM
11.15-12.00 FAT BURN		11.30-12.15 IDROBIKE ★

DOMENICA

10.00-10.45 STEP & TONE		
10.45-11.15 CXWORX	10.30-11.30 G-CYCLE ★	
11.15-12.00 BODYPUMP		

FITNESS & SPA
CLUB
TORRI BIANCHE - VIMERCATE

www.gclubtorribianche.it

www.facebook.com/gclubvimercate

Tel. 039.668461

Orari Apertura
Dal Lun al Ven 07,00-23,00
Sabato & Domenica 9,00-18,00

LEGENDA

	Attività prevalentemente di tonificazione
	Attività posturali
	Attività cardiovascolare
	Attività in piscina
	Corsi "speciali"
★	Corso a prenotazione
€	Corso a pagamento

La Direzione del Centro si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e di chiusura del Centro, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative.