

ORARI CORSI FITNESS 2019/2020											
GIORNI	MATTINO			PAUSA PRANZO		SERA					
<b>ORARIO</b>								19:00	<b>18:40</b>	19:30	20:00
<b>LUNEDI'</b>								GYM FIT	<b>SPINNBIKE</b>	KICK EXPLOSION + AERO FIT BOX	BOXE
STUDIO								1	<b>2</b>	2	1
DURATA								60	<b>45</b>	90	90
ISTRUTTORE								LETIZIA	<b>GIGI</b>	SERGIO	GUANTI
<b>ORARIO</b>	<b>10:00</b>	10:45		12:15	<b>12:30</b>	<b>18:45</b>		19:30		20:05	
<b>MARTEDI'</b>	<b>SPINNBIKE</b>	PILATES		POWER ABS	<b>SPINNBIKE</b>	<b>SPINNBIKE</b>		PILATES		KICK BOXING	
STUDIO	<b>1</b>	1		1	<b>2</b>	<b>2</b>		2		1	
DURATA	<b>45</b>	30		15	<b>45</b>	<b>45</b>		45		90	
ISTRUTTORE	<b>PIER</b>	PIER		PIER	<b>PIER</b>	<b>PIER</b>		PIER		MICHELE	
<b>ORARIO</b>	09:30	10:40			<b>18:00</b>	18:50	19:30	19:00	19:30	20:00	20:15
<b>MERCOLEDI'</b>	TOTAL FITNESS	TOTAL FITNESS			<b>SPINNBIKE</b>	PUMP	STEP	FIT LATINO	TONIC LATINO	BOXE	PILATES
STUDIO	1	1			<b>2</b>	2	2	1	1	1	2
DURATA	60	60			<b>45</b>	40	45	30	30	90	45
ISTRUTTORE	JUNIOR	JUNIOR			<b>GIGI</b>	JESSICA	JESSICA	LETIZIA	LETIZIA	ENIO	JESSICA
<b>ORARIO</b>						<b>18:20</b>	19:25	19:15		20:00	
<b>GIOVEDI'</b>						<b>SPINNBIKE</b>	KICK	PILATES		KICK BOXING	
STUDIO						<b>2</b>	2	1		1	
DURATA						<b>45</b>	75	45		90	
ISTRUTTORE						<b>PIER</b>	SERGIO	PIER		MICHELE	
<b>ORARIO</b>	09:30	10:40				18:45	19:15	<b>18:45</b>		20:00	
<b>VENERDI'</b>	TOTAL FITNESS	TOTAL FITNESS				FIT LATINO	TONIC LATINO	<b>SPINNBIKE</b>		BOXE	
STUDIO	1	1				1	1	<b>2</b>		1	
DURATA	60	60				30	30	<b>60</b>		90	
ISTRUTTORE	JUNIOR	JUNIOR				LETIZIA	LETIZIA	<b>GIGI</b>		ENIO	
<b>ORARIO</b>			<b>10:30</b>								
<b>SABATO</b>			<b>SPINNBIKE</b>								
STUDIO			<b>2</b>								
DURATA			<b>60</b>								
ISTRUTTORE			<b>BEPPE</b>								



**ORARI DEL CENTRO FITNESS:**

Lunedì - Venerdì 9.00 / 22.00

Sabato 9.00 / 18.00 - Domenica 9.00 / 12.30

**SERVIZI:**

Recupero Motorio

Posturale

Personal Trainer

Allenamento Funzionale

Spinning

Schede personalizzate

LA SAUNA E' APERTA IL MARTEDI'

IL GIOVEDI' E SABATO TUTTO IL GIORNO

PARCHEGGIO: esterno e sotterraneo

**Tel 0363911934**

**Cell. Sms Whatsapp 329-3589223**

Via Balilla 66, Romano di Lombardia (BG)  
direzione@blupalestre.it

**La direzione si riserva la facoltà di variare, annullare  
e spostare i corsi**