



O R A R I

PROVVISORI DAL 02/09 AL 15/09

Il presente orario può essere soggetto a variazioni.

QUIFIT SSDaRL

0424.472026

WWW.QUIFIT.COM

WWW.FACEBOOK.COM/QUIFIT



QUIFIT SSD aRL

0424.472026

Via L. Da Vinci 9, Marostica (VI)

QUIFIT.COM

FACEBOOK.COM/QUIFIT



ORARI SALA FITNESS

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
06:30 – 22:00	08:30 – 22:00	08:30 – 22:00	06:30 – 22:00	08:30 – 21:00	09:00 – 17:00

E' obbligatorio l'utilizzo di un asciugamano tergi sudore ed indossare scarpe pulite cambiate in spogliatoio. Se compresi, primo allenamento e cambi scheda sono su prenotazione, in reception o con gli istruttori. La sala è riservata agli iscritti con abbonamento sala.

ORARI E SALE DEI CORSI

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
8:45	Circuit Tonic ③			Circuit Tonic ③		
12:45	Circuit Tonic ③		Functional Train. ①		JoyWalk ③	
14:30						Functional Train. ①
18:30	JoyWalk ③	Step (45') ③	JoyWalk ③	Step (45') ③		
19:00	Functional TRX ①	Functional Training ①		Functional Training ①	Aerobic Fit ③	
19:20		JoyWalk ③		Total Body ③		
19:30			Aerobic Fit ③			
20:00	Functional Train. ①			HIIT ①		

Per tutti i Corsi, è necessaria prenotazione per garantire il servizio. E' possibile effettuare prenotazioni e cancellazioni (almeno 2h prima) dalla propria area riservata su www.quifit.com o dal Totem di fronte alla reception. Tutti i corsi sono attivi con un numero minimo di 5 partecipanti. Se inseriti in lista d'attesa, potrete ricevere un sms qualora si liberasse un posto. I corsi sono riservati agli iscritti con abbonamento corsi.



O R A R I

DAL 16 SETTEMBRE 2019

Il presente orario può essere soggetto a variazioni.

QUIFIT SSDaRL

0424.472026

WWW.QUIFIT.COM

WWW.FACEBOOK.COM/QUIFIT



QUIFIT SSD aRL

0424.472026

Via L. Da Vinci 9, Marostica (VI)

QUIFIT.COM

FACEBOOK.COM/QUIFIT



ORARI SALA FITNESS

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
06:30 – 22:00	08:30 – 22:00	08:30 – 22:00	06:30 – 22:00	08:30 – 21:00	09:00 – 17:00

E' obbligatorio l'utilizzo di un asciugamano tergi sudore ed indossare scarpe pulite cambiate in spogliatoio. Se compresi, primo allenamento e cambi scheda sono su prenotazione, in reception o con gli istruttori. La sala è riservata agli iscritti con abbonamento sala.

ORARI E SALE DEI CORSI

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
8:45	Circuit Tonic ③	StretchPower ③		Circuit Tonic ③		
12:45	Circuit Tonic ③	Spinning ②	Functional Train. ①	Spinning ②	JoyWalk ③	
14:30						Functional Train. ①
18:30	JoyWalk ③	Step (45') ③	JoyWalk ③	Step (45') ③		
19:00	Functional TRX ① Spinning ②	Functional Training ①	Spinning ②	Functional Training ①	Aerobic Fit ③	
19:20		JoyWalk ③		Total Body ③		
19:30	SprintForce ③		Aerobic Fit ③			
20:00	Functional Train. ①			Functional HIIT ①		

Per tutti i Corsi, è necessaria prenotazione per garantire il servizio. Si prenda visione della Guida "FITNESS MUSICALE E FUNZIONALE 2019-2020" per regolamento completo sulle prenotazioni (fronte e retro). Prenotazioni e cancellazioni almeno 2 ore prima del corso, su www.quifit.com o dal Totem. Corsi attivi con numero minimo di 5 partecipanti. I corsi sono riservati agli iscritti con abbonamento corsi.

Prof.ssa Susi Zuglian

Tel. 3397140099



**GINNASTICA VOLTA AL BENESSERE FISICO E AL
FITNESS, METODO**

PILATES

ORARIO DA LUNEDI'

2 SETTEMBRE 2019

QUIFIT SSDaRL

0424.472026

WWW.QUIFIT.COM

WWW.FACEBOOK.COM/QUIFIT



QUIFIT ssd a rl

Via Leonardo Da Vinci, 9
Marostica

0424472026

Il corso è tenuto dalla

Prof.ssa SUSY ZUGLIAN

Tel. 3397140099

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
7:50	Pilates				
8:00				Pilates	
8:45	Pilates				
9:00				Pilates	
10:00	Pilates			Pilates "Aged"	
12:45	Pilates			Pilates	
13:45	Pilates			Pilates	
14:30			Pilates		
15:30			Pilates		
16:30					
17:30			Pilates		
18:30			Pilates		
19:00					Pilates
19:25			Pilates		
20:20			Pilates		

Le prenotazioni all'orario scelto devono essere effettuate al momento dell'iscrizione. Il numero di lezioni è vincolato al tipo di abbonamento.

In caso di assenza, avvisando il club almeno 2 ore prima dall'inizio della lezione, è possibile recuperare la lezione disdetta.

Prenotazioni e cancellazioni (almeno 2 ore prima) si effettuano in reception, dal Totem, dall'area riservata su quifit.com o chiamando 0424472026.

Questo orario può essere soggetto a variazioni.

La disciplina *Ginnastica volta al benessere e al fitness, metodo Pilates* è riservata ai tesserati con l'abbonamento dedicato.