

ATTENZIONE: leggere le misure di sicurezza ed i regolamenti delle singole attività **PRIMA** di accedere al centro. Prendere visione della Guida "CORSI DI GINNASTICA, METODI DELLE ATTIVITÀ 2023-2024" per il regolamento completo.



**AGGIORNATI AL:
13 NOVEMBRE 2023**

La prenotazione è necessaria per garantire le attività sportive organizzate da Quifit S.S.D. a R.L.

Prenotazioni e cancellazioni almeno 2 ore prima su www.quifit.com. Corsi attivi con minimo 5 partecipanti.

Obbligatorio asciugamano tergi sudore (grande) e recarsi in sala corsi con scarpe pulite cambiate in spogliatoio o ciabattine. I corsi Flow si svolgono scalzi o in calzini. Portare un panno in microfibra per la pulizia degli attrezzi utilizzati.

Orario della didattica dei CORSI FLOW, discipline:

**Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness,
metodi Pilates Matwork e Schienaflex**

I metodi di Ginnastica indicati in questo planning sono RISERVATI AGLI ISCRITTI (in regola con i pagamenti e certificato medico) che abbiano attivi il vecchio abbonamento dedicato al metodo Pilates oppure il nuovo abbonamento "Flow".

QUIFIT S.S.D. a R.L.

Via L. Da Vinci 9, Marostica (VI)
quifit.com
0424 . 472026
351 . 756 85 66
@quifit
@quifit_ssd



**Ricevi i nostri aggiornamenti
via Whatsapp:**

- 1) aggiungi alla tua rubrica 351 7568566
- 2) poi scrivici "news" su Whatsapp



NB: via Whatsapp non riceviamo prenotazioni né telefonate!

Orario della didattica dei CORSI FLOW, metodi:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00				PILATES MATWORK		
10:00	PILATES MATWORK					
17:30				PILATES MATWORK		
18:00	SCHIENAFLEX		PILATES MATWORK			
19:00			PILATES MATWORK			
19:30				SCHIENAFLEX		
20:00	PILATES MATWORK					