

ATTENZIONE: leggere le misure di sicurezza ed i regolamenti delle singole attività PRIMA di accedere al centro.



Orario della didattica dei **CORSI**, discipline:

Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness, Ginnastica per Tutti, Ginnastica Aerobica, Body Building, Trampolino Elastico, Indoor Cycling

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 o da Totem. Corsi attivi con minimo 5 partecipanti.

Obbligatorio asciugamano tergi sudore e scarpe pulite cambiate in spogliatoio. I corsi metodi Pilates e Posturale si svolgono scalzi o in calzini. Portare un panno in microfibra per la pulizia degli attrezzi utilizzati.

I metodi di Ginnastica indicati in questo planning sono **RISERVATI AGLI ISCRITTI** (in regola con i pagamenti e certificato medico) con abbonamento "CORSI" o "COMBO".

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:

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



NB: via Whatsapp non riceviamo prenotazioni né telefonate!

Orario della didattica dei **CORSI**, metodi:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00	TOTAL BODY *				TOTAL BODY *	
09:30		GINNASTICA DOLCE		PILATES OVER 60		
12:45	FUNCTIONAL TRAINING (45')		FUNCTIONAL TRAINING (45')		HIGH INTENSITY TRAINING (45')	
14:30						FUNCTIONAL TRAINING
18:00	GINNASTICA POSTURALE		GINNASTICA POSTURALE (45')			
18:15		TOTAL BODY			TOTAL BODY	
18:30		HIGH INTENSITY TRAINING		HIGH INTENSITY TRAINING		
18:45	FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING			
19:00	PILATES MATWORK					
19:15			WALK AND TONE		WALK AND TONE	
19:30				FUNCTIONAL TRAINING STRONG		
19:45	FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING			