

### ATTENZIONE:

LEGGERE LE MISURE DI SICUREZZA

E I REGOLAMENTI DELLE SINGOLE ATTIVITA'

PRIMA DI ACCEDERE AL CENTRO

## CONTATTI

- ☎ 0424.472026
- ☎ 351.7568566 (solo messaggi)
- 🌐 QUIFIT.COM
- 📌 @quifit (taggaci!)

📣 Ricevi i nostri aggiornamenti su Whatsapp:

- aggiungi alla tua rubrica 351.7568566

- poi scrivici "news" su Whatsapp.

NB: via Whatsapp non riceviamo prenotazioni né telefonate!

QUIFIT S.S.D. a R.L. - Via Leonardo Da Vinci 9, Marostica (VI)

## ORARI FITNESS E CORSI



DAL 10 OTTOBRE 2022



**QUIFIT**  
Fitness & Wellness Club



Ginnastica finaliz. alla salute e al fitness

Ginnastica per tutti

Ginnastica Aerobica

Body Building

Trampolino Elastico

Indoor Cycling

### ATTENZIONE:

LEGGERE LE MISURE DI SICUREZZA

E I REGOLAMENTI DELLE SINGOLE ATTIVITA'

PRIMA DI ACCEDERE AL CENTRO

## CONTATTI

- ☎ 0424.472026
- ☎ 351.7568566 (solo messaggi)
- 🌐 QUIFIT.COM
- 📌 @quifit (taggaci!)

📣 Ricevi i nostri aggiornamenti su Whatsapp:

- aggiungi alla tua rubrica 351.7568566

- poi scrivici "news" su Whatsapp.

NB: via Whatsapp non riceviamo prenotazioni né telefonate!

QUIFIT S.S.D. a R.L. - Via Leonardo Da Vinci 9, Marostica (VI)

## ORARI FITNESS E CORSI



DAL 10 OTTOBRE 2022



**QUIFIT**  
Fitness & Wellness Club



Ginnastica finaliz. alla salute e al fitness

Ginnastica per tutti

Ginnastica Aerobica

Body Building

Trampolino Elastico

Indoor Cycling

## SALA FITNESS

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
07:30 - 22:00	08:30 - 22:00	08:30 - 22:00	07:30 - 22:00	08:30 - 21:00	09:00 - 17:00

Obbligatorio asciugamano tergi sudore e scarpe pulite cambiate in spogliatoio. Portare con sé un panno in microfibra per la pulizia degli attrezzi utilizzati. La sala fitness è riservata ad iscritti con abbonamento Basic, Easy Gym o Combo. Per le schede di allenamento con istruttore è richiesto l'appuntamento (duarat circa 1h). E' previsto fino ad un cambio scheda ogni 2 mesi.

CORSI, METODI:	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9:00	Total Body ③		Stretch & Tone ①		Total Body ③	
12:45	Functional Tr. ③		Functional Tr. ③	Jumping ①		
14:30						Functional Tr. ③
18:00	Functional Tr. ③	Total Body ③				
18:15				Stretch & Tone ①		
18:30		JoyWalk & Tone ①			JoyWalk & Tone ① Total Body ③	
18:45			Functional Tr. ③			
19:00	Functional Tr. ③	Total Body ③				
19:15				Jumping ①		
19:30				Functional Tr. ③		
19:45		Jumping ①	Functional Tr. ③			
20:00	Functional Tr. ③					

Necessaria prenotazione per garantire le attività. Prendere visione della Guida "FITNESS MUSICALE E FUNZIONALE 2022-2023" per regolamento completo sulle prenotazioni (fronte e retro). Prenotazioni e cancellazioni almeno 2 ore prima su [www.quifit.com](http://www.quifit.com) o da Totem. Corsi attivi con minimo 5 partecipanti. Questi corsi sono riservati agli iscritti con abbonamento Energy.

Obbligatorio asciugamano tergi sudore e scarpe pulite cambiate in spogliatoio. Portare un panno in microfibra per la pulizia degli attrezzi utilizzati.

## SALA FITNESS

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
07:30 - 22:00	08:30 - 22:00	08:30 - 22:00	07:30 - 22:00	08:30 - 21:00	09:00 - 17:00

Obbligatorio asciugamano tergi sudore e scarpe pulite cambiate in spogliatoio. Portare con sé un panno in microfibra per la pulizia degli attrezzi utilizzati. La sala fitness è riservata ad iscritti con abbonamento Basic, Easy Gym o Combo. Per le schede di allenamento con istruttore è richiesto l'appuntamento (duarat circa 1h). E' previsto fino ad un cambio scheda ogni 2 mesi.

CORSI, METODI:	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9:00	Total Body ③		Stretch & Tone ①		Total Body ③	
12:45	Functional Tr. ③		Functional Tr. ③	Jumping ①		
14:30						Functional Tr. ③
18:00	Functional Tr. ③	Total Body ③				
18:15				Stretch & Tone ①		
18:30		JoyWalk & Tone ①			JoyWalk & Tone ① Total Body ③	
18:45			Functional Tr. ③			
19:00	Functional Tr. ③	Total Body ③				
19:15				Jumping ①		
19:30				Functional Tr. ③		
19:45		Jumping ①	Functional Tr. ③			
20:00	Functional Tr. ③					

Necessaria prenotazione per garantire le attività. Prendere visione della Guida "FITNESS MUSICALE E FUNZIONALE 2022-2023" per regolamento completo sulle prenotazioni (fronte e retro). Prenotazioni e cancellazioni almeno 2 ore prima su [www.quifit.com](http://www.quifit.com) o da Totem. Corsi attivi con minimo 5 partecipanti. Questi corsi sono riservati agli iscritti con abbonamento Energy.

Obbligatorio asciugamano tergi sudore e scarpe pulite cambiate in spogliatoio. Portare un panno in microfibra per la pulizia degli attrezzi utilizzati.