




# ANTEPRIMA ORARI


## NUOVA STAGIONE SPORTIVA 2020 – 2021

 0424.472026

 Whatsapp: 351.7568566

 QUIFIT.COM

 Facebook: @quifit (taggaci!)

 Ricevi i nostri aggiornamenti su Whatsapp:  
- aggiungi alla tua rubrica 351.7568566  
- poi scrivici "news" su Whatsapp.

Attenzione: via Whatsapp non riceviamo prenotazioni!

### Orari da Lunedì 31 Agosto, salvo diversa indicazione:

ORARI DI APERTURA	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
CHIUSURA PER DISINFETTAZIONE:	14:00 – 14:30	14:00 – 14:30	14:00 – 14:30	14:00 – 14:30	14:00 – 14:30	

Obbligatorio asciugamano tergi sudore e scarpe pulite cambiate in spogliatoio. Portare con sé un panno in microfibra per la pulizia degli attrezzi utilizzati. Se comprese, schede di allenamento solo su prenotazione con istruttore. La sala fitness è riservata ad iscritti con abbonamento Basic.

ORARI DEI CORSI, METODI:	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9:40	Total Body ③					
9:45					Total Body ③	
12:45	Functional Train. ③	Spinning (05/10)	Functional Train. ①	Stretch (21/09)	JoyWalk ③	
14:30						Functional Train. ①
18:30	Funct.Tr. (21/09) JoyWalk ③	Funct.Tr. (07/09) Step ③	JoyWalk ③	Funct.Tr. (21/09) Fit Kombat ③	JoyWalk ③	
19:00	Spinning (05/10)		Spinning (05/10)			
19:20	Functional Training ①	Funct.Tr. (07/09) JoyWalk ③		Functional Train. ① Power Pump ③		
19:30	AerobicFit (21/09)		AerobicFit (21/09)			
20:10	Functional Train. ①	Funct.Tr. (21/09)		Functional Train. ①		

Per tutti i Corsi, è necessaria prenotazione per garantire il servizio. Prendere visione della Guida "FITNESS MUSICALE E FUNZIONALE 2020-2021" per regolamento completo sulle prenotazioni (fronte e retro). Prenotazioni e cancellazioni almeno 2 ore prima del corso su [www.quifit.com](http://www.quifit.com) o dal Totem. Corsi attivi con numero minimo di 5 partecipanti. I corsi sono riservati agli iscritti con abbonamento Energy.

\* I corsi a sfondo bianco iniziano alla data indicata tra parentesi.