



Wellness Club Sassa
VILLA SASSA HOTEL & RESIDENCE

SALA CORSI

WELLNESS CLUB SASSA

ORARIO DAL 30.01.2012

PISCINA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattino	Total Tone Sandra 9.15-10.00	Fit Ball Sara D. 9.15-10.00	Power Pump Daniele 9.15-10.00	TRX Functional 9.15-10.00	Pilates Sandra 9.15-10.00		
	Zumba Sandra 10.00-10.45	Cardio K Sara D. 10.00-10.45	FisioPilates Sara S. 10.00-10.45	Step Sandra 10.00-10.45	GAG Sandra 10.00-10.45	Master class 11.00-12.00	Master class 11.00-12.00
			Pancafit 10.50-11.30				
	Pilates Sandra 12.30-13.15	Spinning Fede/Ago 12.30-13.15	Pancafit 12.20-13.00 Pilates Sara 13.00-13.45	Spinning Fede/Ago 12.30-13.15	Total Tone Sandra 12.30-13.15		
Pomeriggio		Hatha Yoga Anna 13.45-15.15			FisioPilates Sara 15.30-16.15		
	GAG 18.15-18.45	Power Pump Sandra 18.30-19.15	TRX Sport Ben 18.45-19.30	Power Pump Dusica 18.30-19.15	Pancafit 18.00-18.40 Power Pump Marco 18.45-19.30		
	Upper Body 18.45-19.15	Pilates Sandra 19.15-20.00	Cardio-Spin Federico 19.30-20.15	Circuit Training Ruby 19.15-20.00 Boxe Practice Ruby 20.00-20.45			
	Spinning Federico 19.15-20.15						

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattino	Acqua Circuit Sharon 10.15-11.00	Acqua Sassa Anne 10.15-11.00	Acqua GAG Roberta 10.15-11.00	Acqua Sassa Anne 10.15-11.00	Acqua Sassa Patrizia 10.45-11.30	Acqua GAG 10.00-10.45	
						Hydro Bike 11.00-11.45	
				Acqua Zumba Sandra 12.30-13.15			
Pomeriggio	Acqua Sassa Roberta 14.15-15.00		Acqua Sassa Anne 15.15-16.00				
	Acqua Gym Roberta 18.30-19.15	Acqua Gym Gianni 19.00-19.45 Hydro Bike Gianni 19.45-20.30	Acqua Sassa Guadalupe 18.30-19.15	Acqua Sassa Roberta 18.30-19.15	HydroGym Sara 18.45-20.00		
	Hydro Bike Roberta 19.15-20.00						

Gli orari dei corsi potranno subire variazioni, di orario e di istruttori, senza preavviso. Orari: Lunedì-Giovedì 06.30-22.00 - Venerdì 06.30-21.00 - Sabato/Domenica 08.00-21.00 - Telefono: 091 911 46 9

Legenda: ■ Difficile ■ Medio ■ Facile

Legenda: ■ Difficile ■ Medio ■ Facile