



Wellness Club Sassa
VILLA SASSA HOTEL & RESIDENCE

SALA CORSI

WELLNESS CLUB SASSA

ORARIO DAL 21.06.2010

PISCINA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Domenica
Mattino	Power Pump Sandra 9.15-10.00	Circuit Luca 9.15-10.00	GAG Alexandra 9.15-10.00	Step challenge 9.15-10.00	Pilates Sandra 9.15-10.00	
	Zumba Sandra 10.00-10.45	Power ABS 10.00-10.30	Pancafit 10.00-10.45	B&B 30' 10.00-10.30	Total Tone Sandra 10.00-10.45	
	Pilates Sandra 12.30-13.15		Pancafit 12.20-13.00 Pilates Mila 12.30-13.15	Spinning Fede/Ago 12.30-13.15		
Pomeriggio						
	Total Tone Sandra 18.30-19.15	Power Pump Dusica 18.30-19.15	TRX Luca 18.30-19.15	Hatha Yoga Anna 18.15-19.30	Power Pump Alexandra 18.30-19.15	
	Zumba 19.15-19.40	Pilates Mila 19.15-20.00		Pancafit 18.00-18.40		
	Spinning Federico 19.45-20.30					

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Mattino						
		Acqua Sassa Anne 10.15-11.00	Acqua GAG Roberta 10.15-11.00	Acqua Sassa Anne 10.15-11.00		Acqua GAG Roberta 10.00-10.45
					Acqua Pump Patrizia 10.45-11.30	Hydro Bike Roberta 11.00-11.45
Pomeriggio						
	Acqua Gym Roberta 18.30-19.15		Acqua Sassa Roberta 18.30-19.15			
	Hydro Bike Roberta 19.15-20.00			HydroGym Sara 18.45-20.00		

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 91

Legenda: ■ Difficile ■ Medio ■ Facile

Legenda: ■ Difficile ■ Medio ■ Facile