

CORSI PROVVISORI

dal 08/06/2020 al 14/06/2020

| | LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-------|--|--|--|--|--|--|-----|
| 9:30 | | PILATES TONE (Laura) ROOM 1 | | PILATES TONE (Laura) ROOM 1 | TOTAL BODY (Barbara) ROOM 1 | | |
| 10:30 | | | | | | TOTAL BODY (Marinella) CAMPO CALCIO/ROOM 1 | |
| 11:30 | | | | | | STEP DANCE CORSO EXTRA* (Marinella) CAMPO CALCIO/ROOM 1 | |
| 13:15 | FUNCTIONAL 45' (Simone) AREA ESTERNA/ FUNCT. AREA | PILATES TONE (Laura) ROOM 1 | | | | | |
| 14:15 | | | | | FUNCTIONAL 45' (Simone) AREA ESTERNA/ FUNCT. AREA | | |
| 18:00 | | CIRCUIT TRAINING (Luca) CAMPO CALCIO/ ROOM 1/3 | | CIRCUIT TRAINING (Luca) CAMPO CALCIO/ ROOM 1/3 | | | |
| 18:00 | CALISTHENICS (Mattia) FUNCT. AREA | FIT CROSSING (Giovanni) AREA ESTERNA/ FUNCT. AREA | | CALISTHENICS (Mattia) FUNCT. AREA | TOTAL BODY (Sara) CAMPO CALCIO/ ROOM 1 | | |
| 18:00 | TOTAL BODY (Barbara) CAMPO CALCIO/ ROOM 1 | PILATES TONE (Laura) ROOM 1/3 | TOTAL BODY (Barbara) CAMPO CALCIO/ ROOM 1 | POSTURAL (Laura) ROOM 1-3 | | | |
| 18:30 | THAI BOXE 90' (Vito/Magdi) AREA ESTERNA/ ROOM 2 | | THAI BOXE 90' (Vito/Magdi) AREA ESTERNA/ ROOM 2 | THAI BOXE 90' (Vito/Magdi) AREA ESTERNA/ ROOM 2 | | | |
| 19:00 | STRETCH 30' (Barbara) CAMPO CALCIO/ ROOM 1 | | | CYCLING (Giorgio) AREA ESTERNA/ ROOM 3 | | | |
| 19:00 | CALISTHENICS (Mattia) FUNCT. AREA | | | CALISTHENICS (Mattia) FUNCT. AREA | | | |
| 19:30 | | | | | FIT CROSSING (Giovanni) AREA ESTERNA/ FUNCT. AREA | | |
| 20:00 | | FIT CROSSING (Giovanni) AREA ESTERNA/ FUNCT. AREA | TOTAL BODY (Carla) ROOM 1 | | | | |

È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE AI CORSI SUL SITO

WWW.JUNIORCLUBRASTIGNANO.IT/PALESTRA

TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI

TUTTE LE LEZIONI HANNO DURATA DI 50' PER PERMETTERE L'IGIENIZZAZIONE DEGLI ATTREZZI AD ESCLUSIONE DI QUELLE IN CUI È SPECIFICATA LA DURATA

*CORSO EXTRA STEP DANCE SABATO MATTINA: 5€ SOCI - 10€ ESTERNI (PACCHETTO DA 10 LEZIONI 8€/CAD)

ISTRUZIONI PER PRENOTARE CORSI E AREA PESI

1. Vai sul sito www.juniorclubrastignano.it/palestra, clicca sul bottone verde "Prenota corsi e area pesi".

2. Una volta entrato nella pagina "Prenotazioni accessi ad area pesi e corsi" troverai tutte le categorie di corsi in programma e area pesi. Puoi decidere di visualizzarli tutti o attraverso i flag (✓) puoi selezionare solo la categoria che ti interessa.

3. Scorri in basso per visualizzare l'agenda (per visualizzare le settimane successive clicca le frecce sopra il calendario) e seleziona il corso o il turno di area pesi che vuoi prenotare.

4. Una volta selezionato il corso o il turno di area pesi si aprirà un modulo di iscrizione nel quale potrai vedere, nel caso tu abbia selezionato una lezione, tutti i dettagli del corso (orario, istruttore, intensità, benefici e posti disponibili).

5. Inserisci nel modulo il tuo nome e cognome e la tua mail e clicca "Iscrivimi ora". È IMPORTANTE INDICARE I DATI CORRETTI poiché ti arriverà la mail di conferma nella mail che hai indicato.

6. Controlla la tua casella di posta elettronica per visualizzare la mail di conferma dove ci sarà il promemoria di ciò che hai prenotato.

7. Se avrai bisogno di ulteriori informazioni potrai cliccare sul link "cliccando qui" all'interno della mail di conferma che ti permetterà di metterti in contatto tramite whatsapp con una nostra operatrice.

8. Qualora volessi disdire la prenotazione potrai farlo cliccando l'apposito link che troverai all'interno della mail di conferma. Ti preghiamo di farlo almeno 4 ore prima.