

CORSI PROVVISORI

dal 24/08/2020 al 30/08/2020

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
9:30		PILATES TONE (Laura) ROOM 1		PILATES TONE (Laura) ROOM 1			
14:15					FUNCTIONAL 45' (Simone) AREA ESTERNA/ ROOM 1		
18:00	CIRCUIT TRAINING (Luca) CAMPO CALCIO/ROOM1		FUNCTIONAL TRAINING (Simone) CAMPO CALCIO/ ROOM 1	CIRCUIT TRAINING (Luca) CAMPO CALCIO/ROOM1			
18:00		PILATES TONE (Laura) ROOM 1/3					
19:00		FIT CROSSING (Giovanni) AREA ESTERNA/ FUNCT. AREA					
19:00	CALISTHENICS (Mattia) FUNCT. AREA			CALISTHENICS (Mattia) FUNCT. AREA			
19:30					FIT CROSSING (Giovanni) AREA ESTERNA/ FUNCT. AREA		

È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE AI CORSI SUL SITO

WWW.JUNIORCLUBRASTIGNANO.IT/PALESTRA

TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI

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.

CORSI FITNESS & OLISTICI PROVVISORI dal 31/08/2020 al 13/09/2020

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
7:00			FUNCTIONAL 45' (Simone) FUNCT. AREA				
9:15	TOTAL BODY (Barbara) ROOM 1				TOTAL BODY (Barbara) ROOM 1		
9:30		PILATES TONE (Laura) ROOM 1		PILATES TONE (Laura) ROOM 1			
13:15		PILATES TONE (Laura) ROOM 1		CARDIO TONE (Barbara) ROOM 1			
14:15	FUNCTIONAL 45' (Simone) FUNCT. AREA				FUNCTIONAL 45' (Simone) FUNCT. AREA		
18:00	CIRCUIT TRAINING (Luca) ROOM 1	TOTAL BODY (Marinella) CAMPO CALCIO/ROOM 1	TOTAL BODY (Barbara) CAMPO CALCIO/ROOM 1	CIRCUIT TRAINING (Luca) ROOM 1	TOTAL BODY (Sara) ROOM 1		
18:00		PILATES TONE (Laura) ROOM 1	STRETCH 30' (Barbara) CAMPO CALCIO/ROOM 1	PILATES TONE (Laura) ROOM 3			
19:00				FIT BOXE (Luca) ROOM 1 SU PRENOTAZIONE			
20:00			TOTAL BODY (Carla) ROOM 1				

CORSI FIGHT & EXTRA PROVVISORI dal 31/08/2020 al 13/09/2020

18:00		BOXE (Mariano) AREA ESTERNA/ROOM 3			BOXE (Mariano) AREA ESTERNA/ROOM 3		
18:30	THAI BOXE 90' (Vito/Magdi) AREA ESTERNA/ROOM 3		THAI BOXE 90' (Vito/Magdi) AREA ESTERNA/ROOM 3	THAI BOXE 90' (Vito/Magdi) AREA ESTERNA/ROOM 3			
19:00	CALISTHENICS (Mattia) AREA ESTERNA/FUNCT.	FIT CROSSING (Giovanni) AREA ESTERNA/FUNCT.		CALISTHENICS (Mattia) AREA ESTERNA/FUNCT.			
19:30					FIT CROSSING (Giovanni) AREA ESTERNA/FUNCT.		

**E' obbligatoria la prenotazione sul sito www.juniorclubrastignano.it/palestra
Tutti i corsi si svolgeranno con un minimo di 3 partecipanti**