









### PALESTRE

Lunedì-Venerdì 7:00-23:00 | Sabato 9:00-20:00 | Domenica 10:00-19:00

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
9:00-10:00 Elena P.		9:30-10:15 Rosa S.	TOTAL BODY	9:30-10:30 Alessandro C.	PILATES	9:00-10:00 Laura P.		9:00-9:45 Monica N.	G.A.G.	10:00-10:45 Alessandro C./ Monica N.	G.A.G.
10:10-10:55 Monica N.	TOTAL BODY	10:20-11:05 Rosa S.	PILATES	10:35-11:20 Alessandro C.	CIRCUIT TRAINING	10:10-10:55 Cecilia L.	SOFT GYM	9:50-10:35 Monica N.	PILATES	10:50-11:35 Alessandro C./ Monica N.	CARDIO TONE
11:00-11:45 Monica N.	CARDIO CLASS	11:10-11:55 Rosa S.	G.A.G.			11:00-11:45 Cecilia L.	TOTAL BODY	10:40-11:25 Monica N.	CARDIO TONE	11:40-12:25 Alessandro C./ Monica N.	PILATES
12:20-13:05 Alessandro C.	TOTAL BODY			12:20-13:05 Michele G.	TOTAL BODY					16:00-16:45 Chiara B./ Luca R.	TOTAL BODY
13:10-14:00 Alessandro C.	PILATES	13:10-14:00 Monica N.	CIRCUIT TRAINING	13:10-14:00 Michele G.		13:10-14:00 Gianluca S.	CIRCUIT TRAINING	13:10-14:00 Alessandro C.	TOTAL BODY	16:50-17:35 Chiara B./Luca R.	PILATES
17:30-18:15 Rosa S.	CARDIO TONE	17:30-18:15 Michele G.	TOTAL BODY	17:00-18:00 Gianluca S.	FIT BOXE	17:30-18:30 Monica N.	CIRCUIT TRAINING	17:30-18:15 Monica N.	PILATES	DOMENICA	
18:20-19:05 Rosa S.	G.A.G.	18:20-19:05 Michele G.	PILATES	18:10-19:10 Jairol G.		18:40-19:25 Rosa S.	PILATES	18:20-19:05 Monica N.	STRONG WORKOUT	10:15-11:00 A rotazione	CIRCUIT TRAINING
19:10-19:55 Rosa S.	PILATES	19:10-20:00 Michele G.		19:20-20:20 Zena S.		19:30-20:15 Rosa S.	TOTAL BODY	19:10-19:55 Monica N.	G.A.G.	11:05-11:50 a rotazione	BODY PUMP
20:00-20:45 Rosa S.	TOTAL BODY	20:10-20:55 Alessandro C.	CIRCUIT TRAINING	20:25-21:10 Monica N.	TOTAL BODY	20:20-21:05 Rosa S.	PILATES	20:00-20:45 Monica N.	FIT BOXE	16:00-16:45 Cecilia L.	PILATES
21:00-22:00 Jairol G.		21:00-21:45 Alessandro C.	BODY PUMP	21:15-22:00 Monica N.	CIRCUIT TRAINING			20:50-21:20 Monica N. SALA		16:50-17:35 Cecilia L.	TOTAL BODY

Attività Cardiovascolare	Attività Corpo&Mente
Attività di Tonificazione	Attività Funzionali

[bergamo@youfitpalestre.it](mailto:bergamo@youfitpalestre.it)  
Tel. 0236601187

- **Puoi frequentare i corsi quando vuoi, scegliendone massimo uno al giorno.** Nel caso in cui volessi partecipare a due o più corsi, dovrai recarti alla reception e, se ci sarà posto, potrai prenotarti e partecipare il giorno stesso alle attività che più desideri.
- Se cambi idea o cambiano i tuoi impegni, **ricordati sempre di cancellare la tua prenotazione almeno entro un'ora dall'inizio dell'attività per offrire l'opportunità a qualcun altro di accedere al corso.** Se non cancelli la tua prenotazione per due volte in un mese, non potrai più prenotare in anticipo né online né telefonicamente per quindici giorni. Potrai presentarti in palestra solo il giorno stesso, sperando di trovare ancora posto.
- **Non è possibile eliminare la prenotazione oltre un'ora dall'inizio dell'attività,** nemmeno chiamando alla reception o recandocisi di persona.
- Se sei in **lista d'attesa** e si libera un posto, il gestionale inserirà automaticamente il tuo nome nella lista e ti verrà mandata un'email di remind. Anche in questo caso, se non potessi frequentare il corso, ricorda di cancellare la prenotazione entro un'ora dall'inizio dell'attività.
- Il cambio scarpe è obbligatorio per accedere ai corsi, così come l'utilizzo dell'asciugamano.