



YouFit Club Via Bergamo - orario corsi 2024

PALESTRE

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

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
9:15-10:15 Ludovica U.		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 Monica N.	TONE UP
10:30-11:15 Monica N.	TOTAL BODY	10:20-11:05 Rosa S.	PILATES	10:35-11:20 Alessandro C.	CIRCUIT TRAINING	10:30-11:15 Emanuela	SOFT GYM	9:50-10:35 Monica N.	PILATES	10:50-11:35 Monica N.	CARDIO TONE
11:20-12:05 Monica N.	PILATES	11:10-11:55 Rosa S.	G.A.G.	11:30-12:15 Richard	POWER TONE	11:20-12:05 Emanuela	TOTAL BODY	10:40-11:25 Monica N.	TONE UP	11:40-12:25 Monica N.	PILATES
12:20-13:00 Alessandro C.	PILATES	13:00-14:00 Monica N.	CIRCUIT TRAINING	12:20-13:20 Richard		13:00-14:00 Gianluca S.	CIRCUIT TRAINING	13:00-14:00 Jairol G.	TABATA	16:00-16:45 Monica N.	MOVE UP
13:10-14:00 Alessandro C.	TOTAL BODY			13:25-13:55 Richard	G.A.G.					16:50-17:35 Monica N.	CARDIO TONE
17:30-18:15 Rosa S.	CARDIO TONE	17:30-18:15 Richard	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 Richard	PILATES	18:10-18:55 Monica N.	CIRCUIT TRAINING	18:40-19:25 Rosa S.	PILATES	18:20-19:05 Monica N.	STRENGTH WORKOUT	10:15-11:00 Barbara R.	CIRCUIT TRAINING
19:10-19:55 Rosa S.	PILATES	19:10-20:00 Richard	ZUMBA	19:00-20:00 Giulia F.		19:30-20:15 Rosa S.	TOTAL BODY	19:10-19:55 Monica N.	BOOTY & ARMS	11:05-11:50 Barbara R.	POWER TONE
20:00-20:45 Rosa S.	TOTAL BODY	20:10-20:55 Alessandro C.	CIRCUIT TRAINING	20:10-20:55 Monica N.	TONE UP	20:20-21:05 Rosa S.	PILATES	20:00-20:45 Monica N.	MOVE UP	16:00-16:45 Cecilia L.	PILATES
21:00-22:00 Jairol G.		21:00-21:45 Alessandro C.	YOU PUMP	21:00-22:00 Jairol G.						16:50-17:35 Cecilia L.	TOTAL BODY

	Attività Cardiovascolare		Attività Corpo&Mente
	Attività di Tonificazione		Attività Funzionali

- **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 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 recandosi 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.

www.youfitpalestre.it
bergamo@youfitpalestre.it
 Tel. 0236601187