



# 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.	<b>TOTAL BODY</b>	9:30-10:30 Alessandro C.	<b>PILATES</b>	9:00-10:00 Laura P.		9:00-9:45 Monica N.	<b>G.A.G.</b>	10:00-10:45 Monica N.	<b>TONE UP</b>
10:30-11:15 Monica N.	<b>TOTAL BODY</b>	10:20-11:05 Rosa S.	<b>PILATES</b>	10:35-11:20 Alessandro C.	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	10:30-11:15 Emanuela	<b>SOFT GYM</b>	9:50-10:35 Monica N.	<b>PILATES</b>	10:50-11:35 Monica N.	<b>CARDIO TONE</b>
11:20-12:05 Monica N.	<b>PILATES</b>	11:10-11:55 Rosa S.	<b>G.A.G.</b>	11:30-12:15 Richard	<b>POWER TONE</b>	11:20-12:05 Emanuela	<b>TOTAL BODY</b>	10:40-11:25 Monica N.	<b>TONE UP</b>	11:40-12:25 Monica N.	<b>PILATES</b>
12:20-13:00 Alessandro C.	<b>PILATES</b>	13:00-14:00 Monica N.	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	12:20-13:20 Richard		13:00-14:00 Gianluca S.	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	13:00-14:00 Jairol G.	<b>TABATA</b>	16:00-16:45 Monica N.	<b>MOVE UP</b>
13:10-14:00 Alessandro C.	<b>TOTAL BODY</b>			13:25-13:55 Richard	<b>G.A.G.</b>					16:50-17:35 Monica N.	<b>CARDIO TONE</b>
17:30-18:15 Rosa S.	<b>CARDIO TONE</b>	17:30-18:15 Richard	<b>TOTAL BODY</b>	17:00-18:00 Gianluca S.	<b>FIT BOXE</b>	17:30-18:30 Monica N.	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	17:30-18:15 Monica N.	<b>PILATES</b>	<b>DOMENICA</b>	
18:20-19:05 Rosa S.	<b>G.A.G.</b>	18:20-19:05 Richard	<b>PILATES</b>	18:10-18:55 Monica N.	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	18:40-19:25 Rosa S.	<b>PILATES</b>	18:20-19:05 Monica N.	<b>STRENGTH WORKOUT</b>	10:15-11:00 Barbara R.	<b>CIRCUIT TRAINING</b>
19:10-19:55 Rosa S.	<b>PILATES</b>	19:10-20:00 Richard	<b>ZUMBA</b>	19:00-20:00 Giulia F.		19:30-20:15 Rosa S.	<b>TOTAL BODY</b>	19:10-19:55 Monica N.	<b>BOOTY &amp; ARMS</b>	11:05-11:50 Barbara R.	<b>POWER TONE</b>
20:00-20:45 Rosa S.	<b>TOTAL BODY</b>	20:10-20:55 Alessandro C.	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	20:10-20:55 Monica N.	<b>TONE UP</b>	20:20-21:05 Rosa S.	<b>PILATES</b>	20:00-20:45 Monica N.	<b>MOVE UP</b>	16:00-16:45 Cecilia L.	<b>PILATES</b>
21:00-22:00 Jairol G.		21:00-21:45 Alessandro C.	<b>YOU PUMP</b>	21:00-22:00 Jairol G.						16:50-17:35 Cecilia L.	<b>TOTAL BODY</b>

	<b>Attività Cardiovascolare</b>		<b>Attività Corpo&amp;Mente</b>
	<b>Attività di Tonificazione</b>		<b>Attività Funzionali</b>

- **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](http://www.youfitpalestre.it)  
[bergamo@youfitpalestre.it](mailto:bergamo@youfitpalestre.it)  
 Tel. 0236601187