



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 Laura P.			8:40-9:25 Giulia F.			9:00-9:45 Nadia B.	POSTURAL		9:00-10:00 Giulia F.			9:40-10:25 Anna T.	PILATES		10:15-11:00 Barbara R.	G.A.G.	
10:05-10:50 Roberta N.			9:30-10:30 Nadia B.			9:50-10:35 Nadia B.	TOTAL BODY		10:05-10:50 Nadia B.	CARDIO DANCE		10:30-11:30 Anna T.			11:05-11:50 Barbara R.	PILATES	
10:55-11:40 Roberta N.	CARDIO TONE		10:30-10:50 Nadia B.	STRETCHING		10:40-11:25 Nadia B.	SOFT GYM		11:00-11:45 Nadia B.	PILATES		11:35-12:20 Anna T.	G.A.G.		16:30-17:15 A rotazione	TABATA	
			10:55-11:40 Nadia B.	PILATES					11:50-12:35 Nadia B.	PILATES					17:20-18:05 A rotazione	CARDIO TONE	
13:00-13:30 Trainer Sala 2			11:45-12:30 Nadia B.	G.A.G.		13:00-13:30 Trainer Sala 2			13:00-14:00 Nadia B.						DOMENICA		
17:15-18:00 Nadia B.	STEP TONE		13:00-14:00 Nadia B.	TOTAL BODY		17:15-18:00 Anna T.	PILATES		17:15-18:00 Barbara R.	TOTAL BODY					10:30-11:30 A rotazione	CARDIO TONE	
18:05-18:50 Nadia B.	G.A.G.		17:15-18:00 Monica N.	G.A.G.		18:05-18:50 Anna T.	TOTAL TONE		18:05-18:50 Barbara R.	PILATES		18:00-18:45 Elena M.			11:35-12:35 A rotazione	TABATA	
18:55-19:40 Nadia B.	HIIT		18:05-18:50 Monica N.	PILATES		18:55-19:40 Elena M.	PILATES		18:55-19:55 Patrizia L.			18:50-19:35 Elena M.	TABATA		16:00-16:45 A rotazione	G.A.G.	
19:30-20:00 Trainer Sala 2			18:55-19:55 Laura P.			19:30-20:00 Trainer Sala 2			20:00-20:45 Giulia F.			19:40-20:25 Elena M.	PILATES		16:50-17:50 A rotazione	PILATES	
19:45-20:30 Nadia B.	CIRCUIT TONE		19:00-19:30 Trainer Sala 2			19:45-20:30 Elena M.											
20:35-21:20 Nadia B.	PILATES		20:00-21:00 Monica N.	TABATA													

www.youfitpalestre.it
airolo@youfitpalestre.it
 026883771

	Attività Cardiovascolare		Attività Corpo e Mente
	Attività di Tonificazione		Attività Funzionale

- **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 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.