

# CORSI SALA/ZOOM

dal 10 Ottobre 2022

Ricordiamo che per accedere ai corsi sulla piattaforma ZOOM le credenziali sono sempre queste: id riunione 891 9178 4033 passcode Avalon

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09:30/10:15	Total Body Katarina	<b>NOVITA'</b> Soft Cycling Daria	Power Pump Ileana		Total Body Katarina	Power Pump Luisa 10:15/11:00
10:30/11:15	Back School Diana		Back School Diana		Back School Katarina	Postural Pilates Luisa 11:15/12:00
13:15/14:00	Group Cycling Daria		Group Cycling Daria		Group Cycling Stefano	
17:15/18:00	Stretching Diana			Yoga Ileana	Postural Pilates Luisa	
18:15/19:00	Fat Burning Luisa	Pilates Small Tools Luisa	Fat Burning Luisa	Fit Combat Ana Maria	Fat Burning Luisa	
19:15/20:00	Group Cycling Stefano	Fit Combat Ana Maria	Group Cycling Daria			

Prenotazione obbligatoria tramite app MYAPPY - USER. E' possibile iscriversi SEMPRE, sarà possibile cancellarsi fino a 3 ore prima dell'inizio della lezione, le lezioni non cancellate verranno comunque addebitate. AVALON comunicherà eventuali sospensioni dei corsi sempre attraverso la APP MY APPY con un minimo preavviso di 3 ore, salvo emergenze.

**Tutte le lezioni con meno di 5 iscritti verranno cancellate dalla reception con le stesse modalità**

## CORSI PISCINA

dal 3 Ottobre 2022

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
10:30/11:15	AcquaTonic Katarina			AcquaTonic Ileana		AcquaBike* Giorgio	AcquaWellness Ileana
11:30/12:15		AcquaWellness Ileana	AcquaWellness Ileana		AcquaWellness Katarina		
13:00/13:45		AcquaCircuit* Giorgio		AcquaBike* Stefano	Acqua Tonic&Dance Gabriella		
18:00/18:45	AcquaBike* Stefano	Acqua Tonic&Dance Gabriella	AcquaBike* Giorgio	AcquaTonic Stefano			
19:00/19:45	AcquaTonic Stefano		<b>NOVITA'</b> AcquaCombat Ileana	AcquaCircuit* Stefano	AcquaTonic Luisa	SOLO IL VENERDI' 19:15/20:00	

Nei corsi contrassegnati con \* si raccomanda l'uso di scarpette adatte per pedalare in acqua (da scoglio in gomma o in neoprene).

Accesso consentito 15 minuti prima dell'orario di lezione. Prenotazione **obbligatoria** tramite app MYAPPY - USER. E' possibile iscriversi SEMPRE, **sarà possibile cancellarsi fino a 3 ore prima** dell'inizio della lezione, le lezioni non cancellate verranno comunque addebitate. AVALON comunicherà eventuali sospensioni dei corsi sempre attraverso la APP MY APPY con un minimo preavviso di 3 ore, salvo emergenze. **Tutte le lezioni con meno di 5 iscritti verranno cancellate dalla reception con le stesse modalità.**