

ORARIO CORSI SALA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					9.15-10.00 FAT BURNING LOW IMPACT Luisa	
					10.15-11.00 POSTURAL PILATES Luisa	
17.00-18.00 FIT BOXE Filippo		17.00-18.00 FIT BOXE Filippo		17.00-18.00 FIT BOXE Filippo		
18.15-19.00 FAT BURNING Luisa	18.15-19.00 POSTURAL PILATES Luisa	18.15-19.00 F. BURNING ABS Luisa				
19.15-20.00 GROUP CYCLING Stefano	19.30-20.15 CROSSTRaining Stefano		19.30-20.15 CROSSTRaining Stefano			

INTENSITÀ

- Intenso
- Medio
- Soft/Olistico

Prenotazione obbligatoria alla lezione a cui si intende partecipare tramite **App Avalon Wellness**. È possibile iscriversi fino al momento di inizio, la disdetta deve pervenire entro 24 ore prima. Disdette non pervenute e/o fuori orario rimarranno addebitate. Le lezioni con meno di 6 iscritti saranno annullate e ne verrà data comunicazione, a mezzo notifica, con un preavviso minimo di 6 ore (salvo emergenze) tramite l'App Avalon Wellness e l'ingresso verrà automaticamente riaccreditato.