

LUNEDI'			
ORARI	S	CLASSI	L
09.30 – 22.00		GYM FLOOR	
10.45 - 11.30	1	TAI YOGA PILATES	Op
13.00 - 14.15	1	ANTIGRAVITY YOGA	€
18.15 - 19.00	1	TAI YOGA PILATES	Op
19.00 - 20.00	2	ZUMBA FITNESS	Op
20.00 - 21.00	2	SUPER JUMP	Oc*
20.00 - 21.00	3	CYCLING	€
21.00 - 21.45	2	BOXE UP	Op

MARTEDI'			
ORARI	S	CLASSI	L
09.30 – 22.00		GYM FLOOR	
10.30 - 11.00	2	FITT BALL STRETCHING	Op
11.00 - 11.45	2	ZUMBA	Op
17.30 - 18.30	2	HIP HOP JUNIOR	€D
18.30 - 19.30	2	HIP HOP ADULTI	OpD
19.45 - 21.00	1	ANTIGRAVITY YOGA	€

MERCOLEDI'			
ORARI	S	CLASSI	L
09.30 – 22.00		GYM FLOOR	
17.15 - 18.00	3	DANZA JUNIOR	€D
18.15 - 19.00	2	NIKE TRAINING CLUB	Op
19.00 - 20.00	3	PANCAFIT	€
19.00 - 20.00	2	DANZA DEL VENTRE	OpD
19.45 - 21.00	1	ANTIGRAVITY YOGA	€

GIOVEDI'			
ORARI	S	CLASSI	L
09.30 – 22.00		GYM FLOOR	
10.45 - 11.30	1	TAI YOGA PILATES	Op
17.30 - 18.30	2	HIP HOP JUNIOR	€D
18.30 - 19.30	2	HIP HOP ADULTI	OpD
19.45 - 21.00	1	ANTIGRAVITY YOGA	€
19.30 - 20.30	3	CYCLING	€

VENERDI'			
ORARI	S	CLASSI	L
09.30 – 22.00		GYM FLOOR	
10.30 - 11.00	2	FITT BALL STRETCHING	Op
11.00 - 11.45	2	TOTAL CONDITIONING	Op
15.45 - 16.30	2	GYM POSTURALE	Op
19.00 - 20.00	2	ZUMBA FITNESS	Op
20.00 - 21.00	2	SUPER JUMP	Oc*

ORARI CLUB :	
GYM FLOOR	
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 09.30 - 22.00	
SABATO 09.30 – 13.30	
DOMENICA CHIUSO	
Via Monte san michele 31 , Tradate (VA)	
Tel . 0331 811790 – 339 2878255	
FB	wellness gym tradate
E-mail	wellnessgymtradate@gmail.com
Sito	wellnessgymtradate.com
Per ottimizzare i risultati wellness gym consiglia di variare il programma di allenamento con attività diverse. Si raccomanda di rispettare l'orario di inizio e fine delle classi per evitare infortuni dovuti ad un riscaldamento e defaticamento inadeguati. La programmazione di corsi ed insegnanti, potrebbe subire delle variazioni senza preavviso .	

SABATO			
ORARI	S	CLASSI	L
09.30 – 13.30		GYM FLOOR	

**LEGENDA**

 STUDIO 1  
 STUDIO 2  
 STUDIO 3

**Op** Open Class : Classi fruibili dai soci con abbonamento Open

**€** Classi a pagamento a numero chiuso

**Oc\*** Open Class\* : posti limitati con prenotazione attrezzo

**OpD** Classi di danza comprese nell'abbonamento open

**€D** Classi di danza a pagamento

**GYM FLOOR** allenamento in sala attrezzi orario libero