

PLANNING

dal 2 Luglio al 3 Agosto 2018

ORARI DI APERTURA AL PUBBLICO

LUNEDÌ > VENERDÌ 6.30-22.00
SABATO 8.30-18.00
DOMENICA 8.30-18.00

IL PLANNING PUÒ SUBIRE VARIAZIONI, PER ESSERE
SEMPRE AGGIORNATO VISITA IL SITO

EUROPA SPORTING CLUB SRL
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA
CENTRO SPORTIVO SAN FILIPPO
VIA BAZOLI 10, 25127 / BRESCIA
T 030 318775 / F 030 3391884

www.europasportingclub.com

ORARI FESTIVITÀ 2017 - 2018

MERCOLEDÌ 1 NOVEMBRE: 08:30 - 13:00

VENERDÌ 8 DICEMBRE: 08:30 - 13:00

DOMENICA 24 DICEMBRE: 08:30 - 13:00

LUNEDÌ 25 DICEMBRE: CHIUSURA

MARTEDÌ 26 DICEMBRE: 08:30 - 13:00

DOMENICA 31 DICEMBRE: 08:30 - 13:00

LUNEDÌ 1 GENNAIO: CHIUSURA

SABATO 6 GENNAIO: 08:30 - 13:00

DOMENICA 1 APRILE (PASQUA) CHIUSURA

LUNEDÌ 2 APRILE: 08:30 - 13:00

MERCOLEDÌ 25 APRILE: 08:30 - 13:00

MARTEDÌ 1 MAGGIO 08:30 - 13:00

SABATO 2 GIUGNO 08:30 - 13:00

Chiusura Estiva da Sabato 04/08 a Domenica 19/08

IN QUESTI GIORNI I CORSI VENGONO RIDOTTI CHIEDI IN SEGRETERIA

PER I TESSERAMENTI SQUADRE ESC (CICLISMO,
TRIATHLON, RUNNING, NUOTO, APNEA, SUB, TRAIL)
CONTATTARE DIRETTAMENTE LA RECEPTION.

SUL PLANNING NON SONO PRESENTI I CORSI DI
GINNASTICA POSTURALE, I CORSI PILATES STUDIO,
PILATES PICCOLI ATTREZZI, TESSUTI AEREI, JU JITSU.
SONO ESCLUSI I SERVIZI DI PERSONAL TRAINING E
NUOTO INDIVIDUALE.

PER I BAMBINI CORSI DI SCUOLA NUOTO FEDERALE, L'
EDUCAZIONE MOTORIA, HIP-HOP, JU JITSU, ZUMBA E
ATLETICA LEGGERA.

PER QUESTI CORSI E PER LE ALTRE FORME DI
ABBONAMENTO RIVOLGERSI IN RECEPTION.

LUNEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ	ISTRUT.	AREA
7.00-8.00	Cross Training	Anna	Sala 1
8.45-9.35	Yoga	Angelo	Sala 2
10.00-10.50	Step Tone	Paolo M.	Sala 1
10.15-11.00	Nuoto tonic	Laura	Piscina 1
11.00-11.50	AcquaTone	Laura	Piscina 1
12.30-13.00	Abs	Gaetano	Sala 2
13.00-13.50	Step Tone	Pietro	Sala 1
13.00-13.45	Hydro Bike	Wilma	Piscina 2
13.00-13.50	Trx	Gaetano	Sala 2
13.45-14.30	Hydro Bike	Wilma	Piscina 2
14.30-15.20	Step Tone	Simona	Sala 1
14.50-15.40	Acqua Gym	Wilma	Piscina 1
15.40-16.30	Acqua Tone	Wilma	Piscina 1
16.30-17.20	Corpo Libero	Stefano	Sala 1
17.20-18.10	Hydrogag	Paolo O.	Piscina 1
17.20-18.10	Pilates	Alessandra	Sala 1
17.45-18.30	Yoga	Michela	Sala 2
18.10-19.00	Step Tone	Alessandra	Sala 1
18.10-19.00	Thai Fit Water	Paolo O.	Piscina 1
18.35-19.25	Trx	Pier	Sala 2
19.05-19.55	Step Tone	Paolo M.	Sala 1
19.10-20.00	Acqua Pilates	Barbara	Piscina 2
19.30-20.20	Pilates	Paolo O.	Sala 2
20.00-20.50	Cross Training	Paolo M.	Sala 1
20.10-21.00	Acqua Gym	Barbara	Piscina 1

MARTEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ	ISTRUT.	AREA
8.45-9.30	Strech	Matteo	Sala 2
9.30-10.30	Pilates	Pietro	Sala 2
9.30-10.15	Nuoto Tonic	Elisabetta	Piscina 1
10.00-10.50	Step Tone	Alessandra	Sala 1
10.15-11.00	Nuoto Tonic Pinne	Elisabetta	Piscina 1
11.00-11.30	Abs	Matteo	Sala 1
13.00-13.50	Fit Ball	Alessandra	Sala 1
13.00-13.45	Hydro Bike	Letizia	Piscina 2
13.45-14.30	Hydro Bike	Letizia	Piscina 2
13.50-14.40	Acqua Gym	Adriana	Piscina 1
14.50-15.40	Nuoto Tonic	Adriana	Piscina 1
16.30-17.20	Acqua Gym	Sara	Piscina 1
17.20-18.10	Step Tone	Paolo O.	Sala 1
18.05-18.55	Pilates	Alessandra	Sala 2
18.10-19.00	Fit Boxe	Paolo O.	Sala 1
18.10-19.00	Acqua Tone	Sara	Piscina 1
19.05-19.55	Functional	Pier	Sala 1
19.05-19.55	Zero	Alessandra	Sala 2
19.10-20.00	Acqua Aerobica	Paolo O.	Piscina 1
19.10-19.55	Hydro Bike	Letizia	Piscina 2
20.00-20.50	Yoga	Luisa	Sala 2
20.00-20.45	Hydro Bike	Letizia	Piscina 2

MERCOLEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ	ISTRUT.	AREA
8.45-9.35	Yoga	Luisa	Sala 2
10.00-10.50	Fluimove	Paolo M.	Sala 1
10.15-11.00	Nuoto Tonic	Wilma	Piscina 1
11.00-11.50	Acqua Tone	Wilma	Piscina 1
12.30-13.00	Abs	Camilla	Sala 2
12.50-13.40	Interval Training	Paolo O.	Piscina 1
13.00-13.50	Functional	Pier	Sala 1
13.00-13.45	Hydro Bike	Wilma	Piscina 2
13.45-14.30	Hydro Bike	Wilma	Piscina 2
14.50-15.40	Hydrogag	Wilma	Piscina 1
15.40-16.30	Acqua Power	Wilma	Piscina 1
16.30-17.20	Corpo Libero	Giacomo	Sala 1
17.20-18.10	Cross Training	Alessandra	Sala 1
17.20-18.10	Hydrogag	Veronica	Piscina 1
17.45-18.35	Yoga	Luisa	Sala 2
18.10-19.00	Step Dance	Alessandra	Sala 1
18.10-19.00	Acqua Power	Veronica	Piscina 1
18.35-19.25	Trx	Pier	Sala 2
19.05-19.55	Step Tone	Paolo M.	Sala 1
19.10-19.55	Hydro Bike	Letizia	Piscina 2
19.30-20.20	Pilates	Paolo O.	Sala 2
20.00-20.50	Cross Training	Paolo M.	Sala 1
20.10-21.00	Acqua Gym	Veronica	Piscina 1

Tutte le lezioni in sala 2 / piscina 2 devono essere prenotate in segreteria.

È obbligatorio disdire la propria prenotazione in caso di assenza entro 1h dall'inizio della lezione.

A chi per 3 volte (anche non consecutive) nell'arco di un mese, non si presenta senza disdire, verrà interdetta la possibilità di prenotazione di tutti i corsi in sala 2 / piscina 2 per una settimana.

GIOVEDÌ

ORARIO	ATTIVITA	ISTRUT.	AREA
7.00-8.00	Fluimove	Alessandra	Sala 1
8.45-9.35	Pilates	Alessandra	Sala 2
9.30-10.15	Nuoto tonic	Wilma	Piscina 1
9.35-10.40	Fit Walking	Alessandro	Sala 2
10.15-11.00	Nuoto Tonic Pinne	Wilma	Piscina 1
10.00-10.50	Zumba	Alessandra	Sala 1
11.00-11.30	Abs	Matteo	Sala 1
13.00-13.50	Functional Step	Alessandra	Sala 1
13.00-13.45	Hydro Bike	Barbara	Piscina 2
13.50-14.40	Acqua Pilates	Barbara	Piscina 2
14.30-15.20	Step tone	Simona	Sala 1
16.30-17.20	Acqua Gym	Veronica	Piscina 1
17.20-18.10	Pilates	Paolo O.	Sala 1
18.10-19.00	Step Tone	Anna	Sala 2
18.10-19.00	Step Dance	Paolo O.	Sala 1
18.10-19.00	Thai Fit Water	Veronica	Piscina 1
19.05-19.55	Zero	Anna	Sala 2
19.10-20.00	Acqua Tone	Veronica	Piscina 1
19.10-19.55	Hydro Bike	Letizia	Piscina 2
20.00-20.45	Hydro Bike	Letizia	Piscina 2
20.00-20.50	Gag	Pier	Sala 1
20.00-20.50	Yoga	Luisa	Sala 2

VENERDÌ

ORARIO	ATTIVITA	ISTRUT.	AREA
8.45-9.35	Yoga	Francesca	Sala 2
10.00-10.50	Body Tonic	Pietro	Sala 1
10.15-11.00	Nuoto tonic	Elisabetta	Piscina 1
11.00-11.50	Acqua Tone	Elisabetta	Piscina 1
12.30-13.00	Abs	Gaetano	Sala 2
12.50-13.40	Interval Training	Paolo O.	Piscina 1
13.00-13.50	Step Tone	Pietro	Sala 1
13.00-13.45	Hydro Bike	Letizia	Piscina 2
13.45-14.30	Hydro Bike	Letizia	Piscina 2
14.50-15.40	Nuoto Tonic	Andrea	Piscina 1
15.40-16.30	Acqua Tone	Andrea	Piscina 1
16.30-17.20	Corpo Libero	Matteo	Sala1
16.30-17.20	Acqua Gym	Andrea	Piscina 1
17.20-18.10	Step Tone	Alessandra	Sala 1
18.10-19.00	Zumba	Alessandra	Sala 1
18.10-19.00	Interval Training	Sara	Piscina 1
18.30-19.00	ABS	Pier	Sala2
19.05-19.55	Functional	Pier	Sala 1
19.10-20.00	Pilates	Alessandra	Sala 2
19.10-19.55	Hydro Bike	Luca	Piscina 2

SABATO

ORARIO	ATTIVITA	ISTRUT.	AREA
9.00-9.50	Pilates	Paolo	Sala 2
10.00-10.50	Step tone	Paolo	Sala 1
11.00-11.45	Hydro Bike	Luca	Piscina 2
12.00-12.50	Acqua Tone	Sara	Piscina 1
14.00-14.50	Functional Step	Alessandra	Sala 1

DOMENICA

ORARIO	ATTIVITA	ISTRUT.	AREA
9.30-10.15	Hydro Bike	Letizia	Piscina 2
10.00-10.50	Step Tone	Surprise	Sala 1
10.30-11.20	Acqua Gym	Surprise	Piscina 1

Concessionaria BMW e MINI
NANNI NEMBER



centro
winning management

**Idraulica
BAIGUERA**

**SPORT
LAND**



COPIA

Il negozio degli sportivi
BMT
sport

**OLIMPIA
SPLENDID**
HOME OF COMFORT

SanFilippo
nuovi modi di vestire

**EUROPA
SPORTINGCLUB**
società sportiva dilettantistica

mino
CALZE



**FORREST
GUMP**
RUNNING & TRAIL

**My
Menu**

DATTOLA
OTTICA AD ARTE
VIA VICANDARA 20/A - MESSINA
TEL. 090 578707

**MAGENTA HOMME
MAGENTA FEMME**

Joma®

ACERBIS



FONDERIE GUIDO GLISENTI S.p.A.