

# PLANNING

dall' 8 Gennaio al 30 Marzo 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](http://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 11/08 a Domenica 20/08**

**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
8.30-9.20	Acqua Pilates	Barbara	Piscina 2
8.45-9.35	Yoga	Angelo	Sala 2
10.00-10.50	Step Tone	Paolo M.	Sala 1
10.15-11.00	Nuoto tonic	Iris	Piscina 1
11.00-11.50	AcquaTone	Iris	Piscina 1
12.30-13.00	Abs	Gaetano	Sala 2
12.50-13.40	Interval Trainig	Iris	Piscina 1
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 Tone	Sara	Piscina 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	Andrea	Piscina 1

## MARTEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ	ISTRUT.	AREA
8.30-9.20	Nuoto Tonic	Elisabetta	Piscina 2
8.45-9.30	Strech	Matteo	Sala 2
9.30-10.30	Pilates	Pietro	Sala 2
9.30-10.15	Nuoto Tonic	Iris	Piscina 1
10.00-10.50	Step Tone	Alessandra	Sala 1
10.15-11.00	Nuoto Tonic Pinne	Iris	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
14.00-14.50	Acqua Gym	Matilde	Piscina 1
14.50-15.40	Nuoto Tonic	Matilde	Piscina 1
16.30-17.20	Acqua Gym	Sara	Piscina 1
17.20-18.10	Step Tone	Paolo O.	Sala 1
17.20-18.10	Interval Training	Andrea	Piscina 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	Mabellini	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	Yoga	Luisa B	Sala 2
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	Matilde	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	Matilde	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	Matilde	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	Matilde	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
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	Corrado	Piscina 2
13.50-14.40	Acqua Pilates	Barbara	Piscina 2
14.00-14.50	Acqua Gym	Iris	Piscina 1
14.30-15.20	Step tone	Simona	Sala 1
16.30-17.20	Acqua Gym	Corrado	Piscina 1
17.20-18.10	Pilates	Paolo O.	Sala 1
17.20-18.10	Interval Training	Corrado	Piscina 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	Sara	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
8.30-9.15	Nuoto Tonic	Elisabetta	Piscina 2
8.45-9.35	Yoga	Francesca	Sala 2
10.00-10.50	Body Tonic	Pietro	Sala 1
10.00-10.50	Hydro Bike	Letizia	Piscina 2
10.15-11.00	Nuoto tonic	Elisabetta	Piscina 1
11.00-11.50	Acqua Tone	Iris	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 2
13.00-13.50	Functional	Pier	Sala 1
13.00-13.45	Hydro Bike	Corrado	Piscina 2
13.45-14.30	Hydro Bike	Corrado	Piscina 2
14.50-15.40	Nuoto Tonic	Sara	Piscina 1
15.40-16.30	Acqua Tone	Sara	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
17.20-18.10	Acqua Tone	Sara	Piscina 1
18.10-19.00	Zumba	Alessandra	Sala 1
18.10-19.00	Interval Training	Andrea	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
8.45-9.30	Pilates	Paolo	Sala 2
9.35-10.25	Pilates tools	Paolo	Sala 2
10.30-11.20	Step tone	Paolo	Sala 1
12.00-12.50	Acqua Tone	Sara	Piscina 1
13.00-13.45	Hydro Bike	Luca	Piscina 2
14.00-14.50	Step Dance	Alessandra	Sala 1
15.00-15.50	Functional Step	Alessandra	Sala 1

## DOMENICA

ORARIO	ATTIVITA	ISTRUT.	AREA
9.30-10.20	Step Tone	Surprise	Sala 1
9.30-10.15	Hydro Bike	Letizia	Piscina 2
10.30-11.15	Hydro Bike	Letizia	Piscina 2
11.00-11.50	Step Tone	Surprise	Sala 1
11.30-12.20	Acqua Gym	Surprise	Piscina 1

Concessionaria BMW e MINI  
**Nanni Member**



**centro**  
PROPERTY MANAGEMENT

**Idraulica  
BAIGUERA**

**SPORT  
LAND**



**CPA**

**Live Arena**  
eat, drink & sport TV

**OLIMPIA  
SPLENDID**  
HOME OF COMFORT

**SanFilippo**  
Cucine, impianti, sportelli

**EUROPA  
SPORTING CLUB**  
società sportiva dilettantistica

**MINO  
CALZE**



**FORREST  
GUMP**  
RUNNING & TRAIL

**Menu**  
FOOD & LIFESTYLE

**DATTOLA  
OTTICA AD ARTE**  
VIA VALCARNONA 20/A - PESCESA  
TEL. 056 378037

**MAGENTA HOMME  
MAGENTA FEMME**