

PLANNING

dal 31 Marzo al 30 Giugno 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 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	Chiara	Piscina 1
11.00-11.50	AcquaTone	Chiara	Piscina 1
12.30-13.00	Abs	Gaetano	Sala 2
12.50-13.40	Interval Trainig	Chiara	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	Barbara	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	Adriana	Piscina 1
10.00-10.50	Step Tone	Alessandra	Sala 1
10.15-11.00	Nuoto Tonic Pinne	Adriana	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	Veronica	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.



**EUROPA
SPORTINGCLUB**

società sportiva dilettantistica

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	Corrado	Piscina 2
13.50-14.40	Acqua Pilates	Barbara	Piscina 2
14.00-14.50	Acqua Gym	Corrado	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	Francesca	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	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
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 NEMBER



centro
winning management

Idraulica
BAIGUERA

SPORT
LAND



CPA

Il negozio degli sportivi
BMT
sport

OLIMPIA
SPLENDID
HOME OF COMFORT

SanFilippo
nuovo punto vendita

EUROPA
SPORTINGCLUB
società sportiva dilettantistica

mino
CALZE



FORREST
GUMP
RUNNING & TRAIL

My
Menu

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

MAGENTA HOMME
MAGENTA FEMME

Joma®

ACERBIS



FONDERIE GUIDO GLISENTI S.p.A.