

PLANNING

dal 17 Settembre al 22 Dicembre 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 ESSE RE
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 2018 - 2019

GIOVEDÌ 1 NOVEMBRE: 08:30 - 13:00

SABATO 8 DICEMBRE: 08:30 - 13:00

LUNEDÌ 24 DICEMBRE: 08:30 - 14:00

MARTEDÌ 25 DICEMBRE: CHIUSURA

MERCOLEDÌ 26 DICEMBRE: 08:30 - 13:00

LUNEDÌ 31 DICEMBRE: 08:30 - 14:00

MARTEDÌ 1 GENNAIO: CHIUSURA

DOMENICA 6 GENNAIO: 08:30 - 13:00

DOMENICA 21 APRILE (PASQUA): CHIUSURA

LUNEDÌ 22 APRILE: 08:30 - 13:00

GIOVEDÌ 25 APRILE: 08:30 - 13:00

MERCOLEDÌ 1 MAGGIO: 08:30 - 13:00

DOMENICA 2 GIUGNO: 08:30 - 13:00

Chiusura Estiva da Sabato 10/08 a Domenica 18/08

IN QUESTI GIORNI I CORSI VENGONO RIDOTTI
CHIEDI IN SEGRETERIA

PER I TESSERAMENTI SQUADRE E SC (CICLISMO,
TRIATHLON, RUNNING, NUOTO, APNEA, SUB, TRAIL)
CONTATTARE DIRETTAMENTE LA RECEPZION.

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

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

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

LUNEDÌ			
ORARIO	ATTIVITÀ	ISTRUT.	AREA
7.00-7.50	Cross Training	Anna	Sala 1
8.30-9.20	Acqua Pilates	Barbara	Piscina 2
8.45-9.35	Yoga	Francesca R	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	Core Training	Davide	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	Super Jump*	Alessandra	Sala 1
17.45-18.30	Yoga	Michela	Sala 2
18.10-19.00	Ree Jam	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	Tiziana	Piscina 2
19.10-20.00	Acqua Tone	Sara	Piscina 1
19.30-20.20	Pilates Tools	Paolo O.	Sala 2
20.00-20.50	Cross Training	Paolo M.	Sala 1
20.10-21.00	Acqua Gym	Tiziana	Piscina 1

MARTEDÌ			
ORARIO	ATTIVITÀ	ISTRUT.	AREA
7.45-8.30	Hydro Bike	Corrado	Piscina 2
8.30-9.20	Nuoto Tonic	Elisabetta	Piscina 2
8.45-9.30	Strech	Matteo	Sala 2
9.20-10.10	Nuoto Tonic	Elisabetta	Piscina 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	Core Training	Matteo	Sala 1
12.30-13.20	Power Yoga	Michela	Sala 2
13.00-13.50	Ree Jam	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	Tiziana	Piscina 1
14.50-15.40	Nuoto Tonic	Tiziana	Piscina 1
16.30-17.20	Corpo Libero	Luca Q.	Sala 1
16.30-17.20	Acqua Gym	Tiziana	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
19.00-19.50	Zero	Alessandra	Sala 2
19.10-20.00	Acquacross	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	Core Training	Davide	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	Corrado	Piscina 1
15.40-16.30	Acqua Power	Corrado	Piscina 1
16.30-17.20	Corpo Libero	Luca R	Sala 1
17.20-18.10	Cross Training	Alessandra	Sala 1
17.20-18.10	Hydrogag	Corrado	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	Anna	Sala 1
19.10-19.55	Hydro Bike	Valentina	Piscina 2
19.30-20.20	Pilates	Paolo O.	Sala 2
20.00-20.50	Cross Training	Anna	Sala 1
20.10-21.00	Acqua Gym	Valentina	Piscina 1

*Obbligatoria la prenotazione scaricando l'app myappy - user.

Tutte le lezioni in piscina 1 piscina 2 e in sala 2 devono essere prenotate scaricando l'app myappy - user.

È obbligatorio disdire la propria prenotazione in caso di assenza entro 2h 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	ATTIVITÀ	ISTRUT.	AREA
7.00-7.50	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	Core Training	Davide	Sala 1
12.30-13.20	Power Yoga	Michela	Sala 2
13.00-13.50	Super Jump*	Alessandra	Sala 1
13.00-13.45	Hydro Bike	Barbara	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	Corpo Libero	Stefano	Sala 1
16.30-17.20	Acqua Gym	Corrado	Piscina 1
17.20-18.10	Super Jump*	Paolo O.	Sala 1
17.20-18.10	Interval Training	Corrado	Piscina 1
18.05-18.55	Pilates	Anna	Sala 2
18.10-19.00	Step Dance	Paolo O.	Sala 1
18.10-19.00	Acquacross	Corrado	Piscina 1
19.00-19.50	Zero	Anna	Sala 2
19.05-19.55	Kettlebell	Pier	Sala 1
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	ATTIVITÀ	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	Corrado	Piscina 1
12.30-13.00	Core Training	Fede	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	Paolo O.	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	Core Training	Pier	Sala2
19.05-19.55	Functional	Pier	Sala 1
19.10-20.00	Pilates Tools	Alessandra	Sala 2
19.10-19.55	Hydro Bike	Luca	Piscina 2

SABATO

ORARIO	ATTIVITÀ	ISTRUT.	AREA
8.45-9.30	Pilates tools	Paolo	Sala 2
9.35-10.25	Pilates	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	ATTIVITÀ	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
winning management

Idraulica
BAIGUERA

SPORT
LAND



CPA

Il negozio degli sportivi
BMT
sport

OLIMPIA
SPLENDID
HOME OF COMFORT

SanFilippo
nuovo punto vendita

EUROPA
SPORTING CLUB
società sportiva dilettantistica

MINO
CALZE



FORREST
GUMP
RUNNING & TRAIL

My
Menu

DATTOLA
OTTICA AD ARTE
VIA VINCENNA 20/A - MESSINA
TEL. 090 57807

MAGENTA HOMME
MAGENTA FEMME

Joma®

ACERBIS



FONDERIE GUIDO GLISENTI S.p.A.