

# OLIMPIC CENTER

Il tuo centro fitness a Cantù

## ORARI PALESTRA

Lun ~ Ven	6:30 ~ 23:00
Sab	8:00 ~ 19:00
Dom	8:00 ~ 18:00

## ORARI GROUP CYCLING

Lunedì	12:40 ~ 13:40 21:00 ~ 22:00
Martedì	19:00 ~ 20:00 20:05 ~ 21:05 21:10 ~ 22:10
Mercoledì	12:40 ~ 13:40 19:00 ~ 20:00
Giovedì	20:05 ~ 21:05 21:10 ~ 22:10
Venerdì	12:40 ~ 13:40 19:00 ~ 20:00
Sabato	14:30 ~ 15:30
Domenica	10:30 ~ 11:30

[www.olimpiccenter.it](http://www.olimpiccenter.it)

MOVE YOUR EMOTION

Fisioterapia | Massaggi | Estetica | Sauna | Personal Trainer | CrossFit | U.V.A. | Internet Point | Fitness Shop | Area Bar



# CORSI DIURNI

Total body	Lunedì - Giovedì	9,20 - 10,20	St.1
Tonificazione	Lunedì - Giovedì	6,50 - 7,50	St.1
Step	Martedì - Venerdì	9,30 - 10,30	St.2
Body Tone	Mercoledì	9,30 - 10,15	St.1
Stretching e Addominali	Lunedì - Mercoledì	9,45 - 10,30	St.2
Cardio Pilates	Martedì	10,00 - 11,00	St.1
Pilates	Venerdì	10,00 - 11,00	St.1
Zumba	Sabato	10,30 - 11,30	St.1
Step&Tone	Lunedì - Giovedì	10,30 - 11,30	St.1
Fit box and G.A.G.	Venerdì	10,30 - 11,30	St.2
Tone-up	Martedì	10,30 - 11,30	St.2
Aerostep	Mercoledì	10,30 - 11,15	St.1
G.A.G.	Lunedì - Giovedì	11,45 - 12,15	St.1
Pilates	Mercoledì	12,40 - 13,40	St.2
Pilates (corso base)	Giovedì	12,40 - 13,40	St.2
Fit box and G.A.G. (30'+30')	Martedì	12,40 - 13,40	St.2
Life Pump	Lunedì - Giovedì	12,40 - 13,40	St.1
Aerobica - Tonificazione - Step	Venerdì	12,40 - 13,40	St.1
Power yoga	Martedì	12,40 - 13,40	St.1
Cardio Dance	Martedì - Giovedì	14,00 - 15,00	St.2
Power yoga	Venerdì	14,00 - 15,00	St.1
Pilates	Lunedì - Mercoledì	14,00 - 15,00	St.1
Step & Tone	Martedì - Giovedì	14,30 - 15,30	St.1
Body Sculpture	Lunedì - Mercoledì	15,00 - 16,00	St.1
Ginnastica dolce e correttiva	Martedì	15,40 - 16,40	St.1
Ginnastica dolce e correttiva	Venerdì	15,15 - 16,15	St.1
Total Stretching	Sabato	16,00 - 16,50	St.1

# CORSI SERALI

G.A.G. (Gambe - Addominali - Glutei)	Lunedì	17,45 - 18,45	St.1
Aerobica - Tonificazione - Step	Martedì - Venerdì	18,00 - 19,00	St.1
Fit Training	Lunedì - Giovedì	18,50 - 19,50	St.2
Aerogag (Aerob. - Gambe - Addomin. - Glutei)	Lunedì - Giovedì	19,00 - 20,00	St.1
Aerobica - Tonificazione - Step	Martedì - Venerdì	19,00 - 20,00	St.1
Boxe up	Venerdì	20,15 - 21,00	St.2
G.A.G. (Gambe - Addominali - Glutei)	Mercoledì	20,00 - 21,00	St.1
Total Stretching	Lunedì	20,10 - 21,00	St.2
Total Stretching	Mercoledì	19,00 - 19,50	St.1
Aerobica - Tonificazione - Step	Lunedì - Giovedì	20,10 - 21,10	St.1
Total Tone	Martedì - Venerdì	20,10 - 21,10	St.1
Stretching e Addominali	Mercoledì	20,15 - 21,00	St.2
Postural Pilates	Mercoledì	21,00 - 22,00	St.1
Ginnastica di mantenimento	Lunedì - Giovedì	21,10 - 22,10	St.1
Step&Tone	Martedì - Venerdì	21,15 - 22,15	St.1

# CORSI JUNIOR

Balli Caraibici (Base - Intermedio - Avanzato)	Mercoledì - Venerdì	21,00 - 22,00	St.2
Danza moderna Junior	Mercoledì	17,00 - 19,00	St.2
Danza moderna Junior	Venerdì	16,15 - 18,45	St.2
Hip Hop Junior	Martedì	16,50 - 17,50	St.1