

# ORARIO CORSI

## FITNESS & ACQUAFITNESS stagione 2021-22

LUNEDÌ - GIOVEDÌ 8,30-22  
 VENERDÌ 8,30-21,30  
 SABATO 8,30-18,00  
 DOMENICA 9,00-13,00

*Fitland*  
 PALESTRE TERME E PISCINE

### LUNEDÌ

9:30-10:20  
**GINN.DOLCE**  
 Simona - Sala 1

9:45-10:30  
**ACQUA G.A.G.**  
 Ileana

10:30-11:15  
**ACQUA G.A.G.**  
 Ileana

12:45-13:45  
**POWER YOGA**  
 Vittorio - Sala 1

15:00-15:45  
**GYM&STRETCH**

16:45-19:30  
**DANZA**  
 Sala Danza

16:15-19:15  
**KARATE**  
 Sala 1

18:15-19:15  
**H.E.A.T. ♀SPINNING**  
 Vittorio - Sala 2

19:30-20:30  
**POWER YOGA**  
 Vittorio - Sala 2

19:15-20:00  
**CIRCUIT TONE**  
 Manu - Sala 1

19:45-20:30  
**ACQUA TRAINING**  
 Ileana

20:00-21:00  
**ZUMBA**  
 Giada - Sala 1

### MARTEDÌ

9:15-10:15  
**PILATES**  
 Paola - Sala 1

12:45-13:45  
**H.E.A.T. ♀SPINNING**  
 Vittorio - Sala 2

12:45-13:30  
**ACQUAGYM**

15:00-15:45  
**ACQUAGYM**

16:30 - 18:00  
**DANZA**  
 Sala Danza

17:00-18:00  
**KARATE**  
 Sala 1

19:00-19:50  
**CARDIO WORKOUT**  
 Ale - Sala 1

19:15-20:15  
**CROSS TRAINING**  
 Elsa - Sala 2

19:15-20:00  
**ACQUA TRAINING**  
 Ileana

20:00-20:50  
**PUMP**  
 Ale - Sala 1

20:15-21:00  
**BIKE & JUMP**  
 Ileana

20:15-21:15  
**CROSS TRAINING**  
 Elsa - Sala 2

### MERCOLEDÌ

9:30-10:20  
**GINN.DOLCE**  
 Simona - Sala 1

9:45-10:30  
**ACQUAGYM**  
 Ileana

10:30-11:15  
**ACQUAGYM**  
 Ileana

12:45-13:45  
**CROSS TRAINING**  
 Elsa - Sala 2

14:45-15:45  
**PILATES**  
 Paola - Sala 1

16:45-19:00  
**KARATE**  
 Sala 1

18:00 - 21:15  
**DANZA**  
 Sala Danza

18:30-19:30  
**H.E.A.T. ♀SPINNING**  
 Vittorio - Sala 2

19:00-20:00  
**ZUMBA**  
 Giada - Sala 1

19:45-20:30  
**CIRCUIT TONE**  
 Manu - Sala 2

20:15-21:15  
**HATHA YOGA**  
 Vittorio - Sala 1

### GIOVEDÌ

10:00-10:45  
**CIRCUIT TONE**  
 Elisa - Sala 1

12:45-13:45  
**H.E.A.T. ♀SPINNING**  
 Vittorio - Sala 2

12:45-13:30  
**ACQUA TONIC**  
 Gigi

14:45 - 15:30  
**ACQUA TONIC**  
 Gigi

17:00 - 18:00  
**KARATE**  
 Sala 1

19:00- 19:50  
**PILATES**  
 Paola - Sala 1

19:15-20:00  
**BIKE & JUMP**  
 Ileana

19:30-20:30  
**CROSS TRAINING**  
 Matteo - Sala 2

20:00-20:50  
**GAG**  
 Paola - Sala 1

20:15-21:00  
**A.TURBOLENCE**  
 Ileana

20:30-21:30  
**CROSS TRAINING**  
 Matteo - Sala 2

### VENERDÌ

9:00-9:50  
**GINN.DOLCE**  
 Simona - Sala 1

10:00-10:45  
**ACQUA ANTALGICA**  
 Simona

17:00 - 21:30  
**KARATE**  
 Sala 1

17:30-18:30  
**H.E.A.T. ♀SPINNING**  
 Vittorio - Sala 2

18:30-19:30  
**H.E.A.T. ♀SPINNING**  
 Vittorio - Sala 2

19:45-20:45  
**POWER YOGA**  
 Vittorio - Sala 2

### SABATO

10:30-11:30  
**CROSS TRAINING**  
 Simone - Sala 2

### DOMENICA

10:30-11:30  
**MASTER CLASS**

■ GIALLO – olistico  
 ■ ROSSO – tonificazione  
 ■ VERDE – cardio  
 ■ AZZURRO – piscina

Per accedere al club ed allenarsi è **necessaria la prenotazione**, **accedendo all'area personale**. Per ragioni di sicurezza e come consigliato dalle disposizioni ministeriali l'accesso al club è tracciato. Il tempo di allenamento consigliato è **fino a 90 minuti** con una tolleranza all'ingresso di 15' prima / 5' dopo l'orario di accesso prenotato. **Raccomandiamo la puntualità**. Al termine del proprio allenamento, è obbligatorio **registrare l'uscita**. L'accesso agli **spogliatoi** è regolamentato nel rispetto della recettività prevista dalle disposizioni ministeriali.

La prenotazione è **OBBLIGATORIA per tutti i corsi a palinsesto**, le sedute di allenamento in sala fitness con/senza personal training e ogni altro servizio one to one. Sono esclusi quelli didattici (es: nuoto). Ogni lezione può essere **disdetta** fino a un'ora prima l'orario previsto. E' possibile prenotare **un'attività per volta** nell'arco dei 7 giorni. Al termine della lezione svolta è possibile prenotare la successiva. Non è possibile prenotare 2 lezioni per volta della stessa attività (es: due lezioni di spinning di fila).

**Ti raccomandiamo** la puntualità e, soprattutto, se non puoi partecipare, di disdire per tempo la lezione, permettendo agli altri abbonati di poter partecipare. Con la prenotazione sei sicuro/a di poterti allenare in serenità, sicurezza, comfort e soddisfazione.



**SCHEDA**

Ogni scheda di allenamento è **strettamente personale** e va **tenuta** sempre **con sé**.



**PULIZIA**

Costante, con **igienizzazione straordinaria** degli impianti ed attrezzature.



**1 mt**

**Distanza interpersonale minima** in caso di **assenza di attività fisica**.



**2 mt**

**Distanza interpersonale minima** adeguata all'**intensità** dell'esercizio



**90 min**

La tua permanenza al club potrà durare **fino a 90 minuti!**



**APP**

Prenota tutte le tue **attività** corsi, personal trainer, sala fitness, piscina & solarium.



**GEL**

Lavarsi frequentemente le mani, attraverso **appositi dispenser** di gel disinfettanti.

**GREEN PASS**



## Abbiamo la formula che fa per te



Pausa Pranzo    Part Time    Full Time    Sera & W-end    Under 21

oppure

Mese My Wellness

AdHoc ricaricabile

## Nota bene

L'accesso al centro e lo svolgimento delle attività è subordinato alla consegna del certificato medico e all'accettazione del regolamento interno. Si ricorda l'obbligo di calzature pulite, dell'asciugamano personale e d'abbigliamento consono all'attività scelta.

Attenzione: si ricorda che le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura del centro.

## Altri servizi

- Personal trainer
- Pancafit individuale e di gruppo
- Sedute posturali
- Recuperi funzionali
- Power plate
- Massaggi sportivi rilassanti e tonificanti
- Area termale e relax
- Idromassaggio
- Sauna
- Bagno turco e docce emozionali
- Acquaticità bimbi da 3 a 36 mesi
- Scuola nuoto da 3 anni
- Scuola nuoto adulti
- Idrokinesiterapia
- Gestanti in acqua
- Scuola karate
- Scuola danza moderna e classica

Nei mesi da giugno a settembre i corsi e l'orario del centro saranno ridotti.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quota amministrativa annua € 50  
inclusa di tesseramento sportivo CONI

*Fitland*  
PALESTRE TERME E PISCINE

Via T. Tasso, 8 - 20825 Barlassina (MB)

Tel. 0362 569049

Mail: [info@fitlandcenter.it](mailto:info@fitlandcenter.it) Web: [www.fitlandcenter.it](http://www.fitlandcenter.it)

PIVA 03517860965 Fitland s.s.d.r.l.

Fitland Soc Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata  
CONI n° 286907 - Affiliata a ASI cod. LOM-MB0377



**ORARI CORSI**  
FITNESS & ACQUAFITNESS