

LUNEDÌ

Orario	Attività	Durata	Intensità	Posti	Sala	Istruttore
9:00	Ginnastica Dolce	50'		25	Sala 1	Simona Z.
9:30	Acqua GAG	45'		25	Piscina	Ileana P.
10:15	Acqua GAG	45'		25	Piscina	Ileana P.
12:45	Bike & Jump	45'		21	Piscina	Eliana D.F.
12:45	Hatha Yoga	60'		25	Sala 1	Vittorio C.
14:45	Pilates	60'		25	Sala 1	Manuela C.
18:15	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
19:15	Circuit Tone	45'		25	Sala 1	Manuela Z.
19:30	Power Yoga	60'		25	Sala 2	Vittorio C.
19:30	Acqua Tonic	45'		25	Piscina	Rossella
20:00	Zumba	55'		30	Sala 1	Giada R.
20:15	Acqua Tonic	45'		25	Piscina	Eliana D.F.

MARTEDÌ

8:45	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Simona Z.
9:30	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Manuela Z.
12:45	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
12:45	Acqua Gym	45'		25	Piscina	Manuela Z.
15:00	Acqua Gym	45'		25	Piscina	Manuela Z.
17:00	Pilates	50'		25	Sala 1	Manuela C.
18:00	GAG	50'		25	Sala 1	Manuela C.
18:45	Cross Training	60'		14	Sala 2	Tiziano P.
19:00	Pilates	50'		25	Sala 1	Manuela C.
19:15	Acqua Gym	45'		25	Piscina	Ileana P.
19:45	Cross Training	60'		14	Sala 2	Tiziano P.
20:00	Pump	50'		25	Sala 1	Manuela C.
20:15	Bike & Jump	45'		21	Piscina	Ileana P.

MERCOLEDÌ

9:00	Ginnastica Dolce	50'		25	Sala 1	Simona Z.
9:00	Acqua Gym	45'		25	Piscina	Manuela C.
9:45	Acqua Gym	45'		25	Piscina	Manuela C.
12:40	Pilates Tonic	50'		25	Sala 1	Manuela C.
18:30	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
19:15	Zumba	60'		30	Sala 1	Giada R.
19:45	Circuit Tone	45'		25	Sala 2	Manuela Z.
20:15	Hatha Yoga	60'		25	Sala 1	Vittorio C.

GIOVEDÌ

9:15	Pilates	60'		25	Sala 1	Manuela C.
10:15	GAG	60'		25	Sala 1	Manuela C.
12:45	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
12:45	Acqua Tonic	45'		25	Piscina	Eliana D.F.
15:00	Acqua Tonic	45'		25	Piscina	Eliana D.F.
17:30	Pilates	50'		25	Sala 2	Manuela C.
18:30	Step	30'		25	Sala 1	Manuela C.
19:10	GAG	50'		25	Sala 1	Manuela C.
19:15	Bike & Jump	45'		21	Piscina	Ileana P.
19:30	Cross Training	60'		18	Sala 2	Cristian P.
20:00	Pilates	50'		25	Sala 1	Manuela C.
20:15	Acqua Gym Turbo	45'		25	Piscina	Ileana P.

VENERDÌ

9:00	Ginnastica Dolce	50'		25	Sala 1	Simona Z.
10:00	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Simona Z.
15:00	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Eliana D.F.
17:15	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
18:15	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
19:30	Power Yoga	60'		25	Sala 2	Vittorio C.

SAB.  
DOM.

10:00	Cross Training	60'		18	Sala 2	Cristian P.
10:30	Special Class					

La **prenotazione** tramite app è **OBBLIGATORIA** per tutti i corsi a palinsesto e il nuoto libero, con una tolleranza all'ingresso di 15' prima l'orario di accesso prenotato.

Ogni lezione può essere disdetta fino a un'ora prima l'orario previsto. È possibile prenotare **un'attività per volta** nell'arco dei 7 giorni. Al termine della lezione svolta è possibile prenotare la successiva.

Ti raccomandiamo la puntualità e, soprattutto, **se non puoi partecipare**, ricorda di **disdire la lezione**, permettendo così agli altri di poter partecipare. La prenotazione garantisce di potersi allenare in serenità, sicurezza e comfort. Il presente orario potrebbe essere soggetto a modifiche.

Le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura del centro. Affinché le lezioni si svolgano è richiesto un numero minimo di 5 partecipanti. Diversamente la lezione non viene svolta ovvero revocata.

Per ragioni di sicurezza **l'accesso al club è tracciato e videosorvegliato**. Al termine del proprio allenamento è **obbligatorio registrare l'uscita**.

Nel mese di **LUGLIO** il planning può subire variazioni. In **AGOSTO** non si svolgono corsi.

**LEGENDA**

Tipologia Corso	Intensità Corso
<b>OLISTICO</b>	Bassa
<b>TONIFICAZIONE</b>	Media
<b>CARDIO</b>	Alta
<b>ACQUATICO</b>	Molto Alta

Consulta le nostre pagine social o visita **fitlandcenter.it**  
 0362 569049

**PRENOTA I TUOI  
 CORSI QUI**

# Abbiamo la formula PERFETTA PER TE ↙



PAUSA  
PRANZO

Ingresso tra le  
11:30 - 13:30



PART TIME

Ingresso entro le  
16:30



FULL TIME

Ingresso libero



SERA  
& W-END

Ingresso dopo le  
19:30 - Sala o Nuoto  
Ven - Sab - Dom  
Ingresso Libero



UNDER  
21

Ingresso libero  
Sala

Oppure

Ricaricabile *Ad Hoc*

Tessera Ricaricabile

## NOTA BENE

L'accesso al centro e lo svolgimento delle attività è subordinato all'accettazione del **regolamento del club**.

Si ricorda l'obbligo di calzature pulite, asciugamento personale e abbigliamento consono all'attività scelta.

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

Affinché il corso si svolga è richiesto un numero minimo di 5 partecipanti. Nei mesi di luglio e agosto i corsi e l'orario del centro saranno ridotti.

## ALTRI SERVIZI

- Personal trainer
- Pancafit individuale
- 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
- Scuola karate
- Scuola danza moderna e classica

## IN EVIDENZA



Quota amministrativa annua € 60

(minori di 13 anni € 30)

inclusa di tesseramento sportivo CONI

Per accedere al club è richiesta certificazione medica con ECG come da normativa vigente, esclusi i minori di 6 anni di età

*Fitland*  
PALESTRE, TERME E PISCINE

Via T.Tasso, 8 Barlassina (MB)

INFO 0362 569049

info@fitlandcenter.it - fitlandcenter.it

Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata Iscrizione CONI n° 286907  
Affiliata a ASI cod. LOM-MB0377 - P.IVA 03517860965

STAY  
HEALTHY

*Fitland*

STAY  
HAPPY

FITNESS & ACQUAFITNESS  
**ORARIO CORSI**  
STAGIONE 2024/2025

