

# ORARIO CORSI

## FITNESS & ACQUAFITNESS stagione 2020-21

da Lunedì a Giovedì: 8,30 alle 22,30  
 Venerdì: 8,30 alle 22,00  
 Sabato: 8,30 alle 18,30  
 Domenica: 9,00 alle 13,00

*Fitland*  
 PALESTRE TERME E PISCINE

### LUNEDÌ

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

9:30-10:15  
**ACQUA G.A.G.**  
 Ileana

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

12:45-13:45  
**CROSS TRAINING**  
 Matteo - Sala funzionale

15:00-16:00  
**HATHA YOGA**  
 Vittorio - Sala 1

18:00-19:00  
**H.E.A.T.® + SPINNING**  
 Vittorio - Sala funzionale

19:15-20:15  
**POWER YOGA**  
 Vittorio - Sala 2

19:20-19:50  
**TRX**  
 Manuela - Sala 1

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

19:55-20:55  
**ZUMBA**  
 Giada - Sala 1

20:30-21:15  
**CROSS TRAINING**  
 Simone - Sala funzionale

### MARTEDÌ

9:00-10:00  
**PILATES**  
 Manu C. - Sala 1

9:45-10:30  
**ACQUA ANTALGICA**  
 Daniela

12:45-13:45  
**H.E.A.T.® + SPINNING**  
 Vittorio - Sala funzionale

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

15:15-16:00  
**ACQUAGYM**  
 Ale C.

18:00-18:50  
**TONIC**  
 Manu C. - Sala 1

19:00-19:55  
**PILATES**  
 Manu C. - Sala 1

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

19:15-20:00  
**ACQUAGYM**  
 Ileana

20:00-21:00  
**PUMP**  
 Ale C. - Sala 1

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

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

### MERCOLEDÌ

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

10:00-11:00  
**YOGA BASIC**  
 Vittorio - Sala 1

9:30-10:15  
**ACQUAGYM**  
 Ileana

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

13:00-14:00  
**POWER YOGA**  
 Vittorio - Sala 1

14:45-15:45  
**GYM&STRETCH**  
 Mattia - Sala 1

18:15-19:00  
**CROSS TRAINING**  
 Simone - Sala funzionale

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

19:30-20:30  
**H.E.A.T.® + SPINNING**  
 Vittorio - Sala funzionale

20:10-20:45  
**TRX**  
 Manuela - Sala 1

20:50-21:50  
**HATHA YOGA**  
 Vittorio - Sala 1

### GIOVEDÌ

12:45-13:30  
**BIKE & JUMP**  
 Ileana

12:45-13:45  
**H.E.A.T.® + SPINNING**  
 Vittorio - Sala funzionale

15:00-15:45  
**ACQUAGYM**  
 Ale C.

18:30-19:15  
**CROSS TRAINING**  
 Matteo - Sala funzionale

19:00-20:00  
**CARDIO WORKOUT**  
 Ale C. - Sala 1

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

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

20:00-21:00  
**PUMP**  
 Ale C. - Sala 1

20:15-21:00  
**ACQUAGYM**  
 Ileana

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

### VENERDÌ

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

9:45-10:30  
**ACQUA ANTALGICA**  
 Daniela

10:30-11:15  
**TRX**  
 Manuela - Sala 1

12:45-13:30  
**CROSS TRAINING**  
 Matteo - Sala funzionale

14:30-15:15  
**PILATES**  
 Manu C. - Sala 1

15:20-16:05  
**PILATES**  
 Manu C. - Sala 1

17:30-18:30  
**H.E.A.T.® + SPINNING**  
 Vittorio - Sala funzionale

18:30-19:30  
**H.E.A.T.® + SPINNING**  
 Vittorio - Sala funzionale

19:30-20:15  
**G.A.G.**  
 Ale C. - Sala 2

### SABATO

10:30-11:30  
**PUMP**  
 Ale C. - Sala 1

### DOMENICA

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

## COVID SAFE - regolamento

Per accedere al club ed allenarsi è necessaria la **prenotazione** accedendo dall' **area personale** in [www.fitlandcenter.it](http://www.fitlandcenter.it)

Il tempo di allenamento consigliato è **fino a 90 minuti** con una tolleranza all'ingresso di 15' prima l'orario di accesso.

**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 PT 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. È 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 pilates 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.**



**IGIENIZZA SPESSO LE MANI**



**MANTIENI LA DISTANZA**



**SII PUNTUALE**



**INDOSSA LA MASCHERINA QUANDO NON TI ALLENI**

### NOTA BENE

Attenzione, si ricorda che le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura del centro. Il numero minimo dei presenti affinché le lezioni si svolgano è 5. In caso contrario la lezione non viene svolta.

### RIDUZIONE ORARIO

Nei mesi di SETTEMBRE, GIUGNO e LUGLIO l'orario corsi sarà ridotto del 50% di concerto con gli istruttori in ragione della frequenza alle lezioni.

In AGOSTO i corsi sono sospesi. I corsi del presente orario potrebbero subire variazioni o modifiche per esigenze aziendali.

### LEGENDA CORSI:



