

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

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:

BRUCIA GRASSI OLISTICO TONIFICAZIONE PISCINA

