

ORARIO CORSI

FITNESS & ACQUAFITNESS

Da GENNAIO 2022

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

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

19:00-19:50
CROSS TRAINING
Elisa - Sala 2

19:15-20:00
ACQUA TRAINING
Ileana

20:00-20:50
PUMP
Elisa - Sala 1

20:15-21:00
BIKE & JUMP
Ileana

MERCOLEDÌ

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

9:45-10:30
ACQUAGYM
Ileana

10:30-11:15
ACQUAGYM
Ileana

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

20:00-21:00
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

15:00 - 15:45
ACQUA TONIC
Gigi

17:00 - 18:00
KARATE
Sala 1

19:00- 19:50
PILATES
Claudio - Sala 1

19:15-20:00
BIKE & JUMP
Ileana

19:30-20:30
CROSS TRAINING
Simone - Sala 2

20:00-20:50
GAG
Claudio - Sala

20:15-21:00
A.TURBOLENCE
Ileana

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).

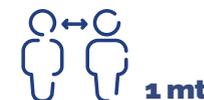
Ti raccomandiamo la puntualità e, soprattutto, se non puoi partecipare, di disdire per tempo la lezione, permettendo agli altri abbonati di poter partecipare. Con la prenotazione sei sicuro/a di poterti allenare in serenità, sicurezza, comfort e soddisfazione.



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**

Ingr. tra le
11.30-13.30



**Part
Time**

Entro le
16.30



**Full
Time**

Libero



**Sera
& W-end**

Ingresso
dopo le 19.30
sala o nuoto



**Under
21**

oppure
AdHoc ricaricabile Tessera ad ingressi

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 abbigliamento consono all'attività scelta.

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

Il numero minimo di partecipanti affinché il corso venga svolto, è 5. Nei mesi da giugno a settembre i corsi e l'orario del centro saranno ridotti.

Altri servizi

- Personal trainer
- Pancafit individuale
- Sedute posturali
- Recupero 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

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 Web: www.fitlandcenter.it

P.IVA 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