

# ORARIO CORSI

update maggio 2022

## FITNESS&ACQUAFITNESS

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

*Fitland*  
 PALESTRE TERME E PISCINE

### LUNEDÌ

9:00-9:45  
**GINN.DOLCE**  
 Simona - Sala 1

9:45-10:30  
**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

14:45-15:30  
**GYM&STRETCH**  
 Elisa - Sala 1

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

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

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

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**  
 Manu

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

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

9:00-9:50  
**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

17:30-18:15  
**CIRCUIT TONE**  
 Manu - Sala 2

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

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

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

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, tramite WEB APP o dall'area personale del nostro sito web.**

Per ragioni di sicurezza 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.

Al termine del proprio allenamento, è obbligatorio **registrare l'uscita**. L'accesso agli spogliatoi è regolamentato nel rispetto della recettività utile a garantire l'uso degli armadietti per i propri effetti personali.

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. 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.



Seguici su

infoline 0362569049