

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	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9:30-10:20 GINN.DOLCE Simona - Sala 1	9:15-10:15 PILATES Paola - Sala 1	9:30-10:20 GINN.DOLCE Simona - Sala 1		9:00-9:50 GINN.DOLCE Simona - Sala 1
9:45-10:30 ACQUA G.A.G. Ileana		9:45-10:30 ACQUAGYM Ileana		10:00-10:45 ACQUA ANTALGICA Simona
10:30-11:15 ACQUA G.A.G. Ileana	12:45-13:45 H.E.A.T. ♀SPINNING Vittorio - Sala 2	10:30-11:15 ACQUAGYM Ileana	10:00-10:45 CIRCUIT TONE Elisa - Sala 1	
Ileana	12:45-13:30 ACQUAGYM		12:45-13:45 H.E.A.T. ♀SPINNING Vittorio - Sala 2	17:00 - 21:30 KARATE Sala 1
12:45-13:45 POWER YOGA Vittorio - Sala 1	15:00-15:45 ACQUAGYM		12:45-13:30 ACQUA TONIC Gigi	17:30-18:30 H.E.A.T. ♀SPINNING Vittorio - Sala 2
14:45-15:45 GYM&STRETCH	16:30 - 18:00 DANZA Sala Danza		15:00 - 15:45 ACQUA TONIC Gigi	18:30-19:30 H.E.A.T. ♀SPINNING Vittorio - Sala 2
16:45-19:30 DANZA Sala Danza	17:00-18:00 KARATE Sala 1	14:45-15:45 PILATES Paola - Sala 1	17:00 - 18:00 KARATE Sala 1	19:45-20:45 POWER YOGA Vittorio - Sala 2
16:15-19:15 KARATE Sala 1		16:45-19:00 KARATE Sala 1		
18:15-19:15 H.E.A.T. ♀SPINNING Vittorio - Sala 2	19:00-19:50 PILATES Paola - Sala 1		19:00- 19:50 PILATES Claudio - Sala 1	
19:30-20:30 POWER YOGA Vittorio - Sala 2	19:00-19:50 CROSS TRAINING Elisa - Sala 2	18:00 - 21:15 DANZA Sala Danza	19:15-20:00 BIKE & JUMP Ileana	SABATO
19:15-20:00 CIRCUIT TONE Manu - Sala 1	19:15-20:00 ACQUA TRAINING Ileana	18:30-19:30 H.E.A.T. ♀SPINNING Vittorio - Sala 2	19:30-20:30 CROSS TRAINING Simone - Sala 2	10:30-11:30 CROSS TRAINING Simone - Sala 2
19:45-20:30 ACQUA TRAINING Ileana	20:00-20:50 PUMP Elisa - Sala 1	19:00-20:00 ZUMBA Giada - Sala 1	20:00-20:50 GAG Claudio - Sala	DOMENICA
20:00-21:00 ZUMBA Giada - Sala 1	20:15-21:00 BIKE & JUMP Ileana	19:45-20:30 CIRCUIT TONE Manu - Sala 2	20:15-21:00 A.TURBOLENCE Ileana	10:30-11:30 MASTER CLASS
		20:00-21:00 HATHA YOGA Vittorio - Sala 1		

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. 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 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.



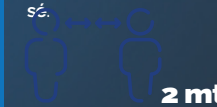
Ogni scheda di allenamento è **strettamente personale** e va **tenuta sempre con sé**.



Costante, con **igienizzazione straordinaria** degli impianti ed attrezzature.



Distanza interpersonale **minima** in caso di **assenza di attività fisica**.



Distanza interpersonale **minima** adeguata all'**intensità** dell'esercizio



La tua permanenza al club potrà durare **fino a 90 minuti!**



Prenota tutte le tue **attività** corsi, personal trainer, sala fitness, piscina & solarium.



Lavarsi frequentemente le mani, attraverso **appositi dispenser** di gel disinfettanti.



Seguici su

infoline 0362569049

GIALLO - olistico
ROSSO - tonificazione
VERDE - cardio
AZZURRO - piscina