

	Orario	Attività	Durata	Posti	Sala	Istruttore
LUNEDÌ	9.00	Ginnastica Dolce	50'	25	Sala Corsi 1	Simona
	9.45	Acqua Gag	45'	25	Piscina	Ileana
	10.30	Acqua Gag	45'	25	Piscina	Ileana
	12.45	Bike & Jump NEW	45'	18	Piscina	Eliana
	12.45	Power Yoga	60'	25	Sala Corsi 1	Vittorio
	14.45	Pilates	60'	25	Sala Corsi 1	Manuela C.
	18.15	HEAT + Spinning	60'	13+7	Sala Corsi 2	Vittorio
	19.15	Circuit Tone	45'	25	Sala Corsi 1	Manuela Z.
	19.30	Acqua Gym	45'	25	Piscina	Rossella
	19.30	Power Yoga	60'	25	Sala Corsi 2	Vittorio
	20.00	Zumba	55'	30	Sala Corsi 1	Valentina
	20.15	Acqua Gym	45'	25	Piscina	Rossella
MARTEDÌ	9.15	Acqua Antalgica	45'	25	Piscina	Simona
	12.45	Acqua Gym	45'	25	Piscina	Manuela Z.
	12.45	HEAT + Spinning	60'	13+7	Sala Corsi 2	Vittorio
	15.00	Acqua Gym	45'	25	Piscina	Manuela Z.
	17.15	Pilates NEW	45'	25	Sala Corsi 1	Manuela C.
	18.00	GAG	50'	25	Sala Corsi 1	Manuela C.
	19.00	Pilates Avanzato	50'	25	Sala Corsi 1	Manuela C.
	19.15	Acqua Training	45'	25	Piscina	Ileana
	19.30	Cross Training	60'	18	Sala Corsi 2	Mattia
	20.00	Pump	50'	25	Sala Corsi 1	Manuela C.
20.15	Bike & Jump	45'	21	Piscina	Ileana	
MERCOLEDÌ	9.00	Ginnastica Dolce	50'	25	Sala Corsi 1	Simona
	9.45	Acqua Gym	45'	25	Piscina	Ileana
	10.30	Acqua Gym	45'	25	Piscina	Ileana
	15.00	Acqua Antalgica NEW	45'	25	Piscina	Eliana
	18.30	HEAT + Spinning	60'	13+7	Sala Corsi 2	Vittorio
	19.00	Zumba	55'	30	Sala Corsi 1	Valentina
	19.45	Circuit Tone	45'	25	Sala Corsi 2	Manuela Z.
	20.15	Hatha Yoga	60'	25	Sala Corsi 1	Vittorio
	20.15	Acqua Gym NEW	45'	25	Piscina	Eliana
GIOVEDÌ	9.15	Pilates	50'	25	Sala Corsi 1	Manuela C.
	10.15	GAG	50'	25	Sala Corsi 1	Manuela C.
	12.45	Acqua Tonic	45'	25	Piscina	Rossella
	12.45	HEAT + Spinning	60'	13+7	Sala Corsi 2	Vittorio
	15.00	Acqua Tonic	45'	25	Piscina	Rossella
	17.45	Pilates NEW	45'	14	Sala Corsi 2	Manuela C.
	18.45	Step	30'	25	Sala Corsi 1	Manuela C.
	19.15	Bike & Jump	45'	21	Piscina	Ileana
	19.15	GAG	45'	25	Sala Corsi 1	Manuela C.
	20.00	Calisthenics	60'	18	Sala Corsi 2	Christian
	20.00	Pilates	60'	25	Sala Corsi 1	Manuela C.
	20.15	Acqua Turbolence	45'	25	Piscina	Ileana
VENERDÌ	9.00	Ginnastica Dolce	50'	25	Sala Corsi 1	Simona
	10.00	Acqua Antalgica	45'	25	Piscina	Simona
	17.30	HEAT + Spinning	60'	13+7	Sala Corsi 2	Vittorio
	18.30	HEAT + Spinning	60'	13+7	Sala Corsi 2	Vittorio
	19.45	Power Yoga	60'	25	Sala Corsi 2	Vittorio
SAB.	10.30	Cross Training	60'	18	Sala Corsi 2	Mattia
DOM.	10.00	WOW - Special Class*				

La prenotazione - tramite APP - è **OBBLIGATORIA** per tutti i corsi a palinsesto, con una tolleranza all'ingresso di 15' prima l'orario di accesso prenotato. Ogni lezione può essere disdetta fino ad 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. Ti raccomandiamo la puntualità e, soprattutto, **se non puoi partecipare, ricorda di disdire la lezione**, permettendo così agli altri di poter partecipare.

Prenotandoti, ti garantisci di poterti allenare in serenità, sicurezza & comfort. Il presente orario potrebbe essere soggetto a modifiche.

Le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura del centro.

Il numero minimo dei partecipanti affinché le lezioni si svolgano è di 5. Diversamente la lezione non viene svolta ovvero revocata.

Per ragioni di sicurezza l'**accesso al club è tracciato e videosorvegliato**

Al termine del proprio allenamento, obbligatorio registrare l'uscita.

Nei mesi di SETTEMBRE, GIUGNO e LUGLIO il presente orario corsi potrebbe essere ridotto fino al 50%, di concerto con gli istruttori in ragione della partecipazione alle lezioni. In Agosto non si svolgono corsi.

Consulta le nostre pagine **social FB e IG** oppure visita **www.fitlandcenter.it/news**



Via T.Tasso 8 20825 Barlassina (MB)
infoline 0362 569049

www.fitlandcenter.it

ORARI CENTRO

DAL LUN. AL GIOV. 08:30-22
VEN. 08:30-21:30 SAB. 08:30-18
DOM. 09-13

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 dopo le 19.30
Sera & W-end Ingresso 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 accettazione del **regolamento del club**.

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 da 3 a 36 mesi
- Sedute posturali
- Recuperi funzionali da 3 anni
- Power plate
- Massaggi sportivi
- Idrokinesiterapia
- Rilassanti e tonificanti
- Gestanti in acqua
- Area termale e relax
- Scuola karate
- Idromassaggio
- Scuola danza moderna e classica
- Sauna
- Bagno turco e docce emozionali

in evidenza

Quota amministrativa annua € 60
(minori di 13 anni € 30)

inclusa di tesseramento sportivo CONI

Per accedere al club è richiesta certificazione medica con ECG come da normativa vigente, esclusi i minori di 6 anni di età

Fitland
PALESTRE TERME E PISCINE

Via T. Tasso 8 20825 Barlassina (MB)

infoline 0362 569049

info@fitlandcenter.it - www.fitlandcenter.it

Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata Iscrizione
CONI n° 286907 - Affiliata a ASI cod. LOM-MB0377 - P.IVA 03517860965



Train

DAY BY DAY

FITNESS&ACQUAFITNESS
ORARI CORSI

In vigore dal 09 Marzo 2024

Fitland
PALESTRE TERME E PISCINE