

	Orario	Attività	Durata	Istruttore	Sala
Lunedì	9,30	Ginnastica Dolce	60	Simona	sala 1
	9,45	AcquaGAG	45	Ileana	piscina
	10,30	AcquaGAG	45	Ileana	piscina
	12,45	Power Yoga	60	Vittorio	sala 1
	14,45	Pilates	45	Manu C	sala 1
	dalle 16,15	Karate bimbi		Rita	sala 1
	dalle 16,45	Danza bimbi		Tamara	sala danza
	18,15	Heat + Spinning	60	Vittorio	sala 2
	19,15	Circuit Tone	45	Manu Z	sala 1
	19,30	Power Yoga	60	Vittorio	sala 2
19,30	Acqua GYM	45	Gigi	piscina	
20,00	Zumba	60	Ariel	sala 1	
20,15	Acqua GYM	45	Gigi	piscina	
Martedì	9,15	Acqua Antalgica	45	Simona	piscina
	9,15	Pilates	60	Claudio	sala 1
	12,45	Acqua GYM	45	Manu Z	piscina
	12,45	Heat + Spinning	60	Vittorio	sala 2
	15,00	AcquaGYM	45	Manu Z	piscina
	dalle 17,00	Karate bimbi		Rita	sala 1
	18,00	GAG	50	Manu C	sala 1
	19,00	Pilates	50	Manu C	sala 1
	19,15	Acqua Training	45	Ileana	piscina
	19,30	Cross Training	60	Simone O.	sala 2
20,00	PUMP	50	Manu C	sala 1	
20,15	Bike&Jump	45	Ileana	piscina	
Mercoledì	9,00	Ginnastica Dolce	50	Simona	sala 1
	09,45	Acqua GYM	45	Ileana	piscina
	10,30	Acqua GYM	45	Ileana	piscina
	12,45	Cross Trainer	60	Stefano	sala 2
	dalle 16,45	Karate		Rita	sala 1

	Orario	Attività	Durata	Istruttore	Sala
Mercoledì	dalle 18,00	Danza bimbi		Tamara	sala danza
	18,30	Heat + Spinning	60	Vittorio	sala 2
	19,10	Zumba	60	Ariel	sala 1
	19,45	Circuit Tone	45	Manu Z	sala 2
	20,15	Hatha Yoga	60	Vittorio	sala 1
Giovedì	10,00	Circuit Tone	45	Elisa	sala 1
	12,45	Acqua TONIC	45	Gigi	piscina
	12,45	Heat + Spinning	60	Vittorio	sala 2
	15,00	Acqua TONIC	45	Gigi	piscina
	dalle 17,00	Karate bimbi		Rita	sala 1
	19,00	GAG	50	Claudio	sala 1
	19,15	Bike & Jump	45	Ileana	piscina
	19,30	Cross Training	60	Simone O.	sala 2
	20,00	Pilates	50	Claudio	sala 1
	20,15	Acqua Turbolance	45	Ileana	piscina
Venerdì	9,00	Ginnastica Dolce	50	Simona	sala 1
	10,00	Acqua Antalgica	45	Simona	piscina
	dalle 17,00	Karate bimbi		Rita	sala 1
	17,30	Heat + Spinning	60	Vittorio	sala 2
	18,30	Heat + Spinning	60	Vittorio	sala 2
19,45	Power Yoga	60	Vittorio	sala 2	
Sab	10,30	Cross Training	60	Simone O.	sala 2
Dom	10,30	Master Class	60	istr. a rotaz.	sala 1

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 ovvero revocata.

RIDUZIONE ORARIO
 Nei mesi di SETTEMBRE, GIUGNO e LUGLIO l'orario corsi è ridotto di concerto con gli istruttori in ragione della frequenza alle lezioni. In Agosto i corsi sono sospesi. Il presente Il presente orario potrebbero subire variazioni

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 prenotarla 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..

LEGENDA

- GIALLO - olistico
- ROSSO - tonificazione
- VERDE - cardio
- AZZURRO - piscina
- NERO - Alta intensità

info & dettagli
www.fitlandcenter.it/orari
 tel 0362 569049

SCHEDA

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

PULIZIA

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

GEL

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

APP

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

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!**

www.fitlandcenter.it

Abbiamo la formula che fa per te



Pausa Pranzo	Part Time	Full Time	Sera & W-end	Under 21
Ingr. tra le 11.30-13.30	Entro le 16.30	Libero	Ingresso dopo le 19.30 sala o nuoto	

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
- Sedute posturali
- Recuperi 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

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)

Tel. 0362 569049

info@fitlandcenter.it 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

Riparti
ALLA GRANDE



FITNESS&ACQUAFITNESS
ORARIO CORSI
In vigore dal 1 settembre 2022

Fitland
PALESTRE TERME E PISCINE