

| | 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 | Giada | 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 | 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 | Simone | 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 | Giada | 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 | Cherubini | sala 2 |
| | 20,00 | Pilates | 50 | Claudio | sala 1 |
| | 20,15 | Acqua Turbolance | 45 | Ileana | piscina |
| | Venerdì | 9,00 | Ginnastica Dolce | 50 | Simona |
| 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 | 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.

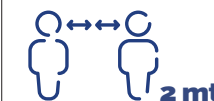


APP

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



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!**

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