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. A**ttenzione:** si ricorda che le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura del centro. Il numero minimo di partecipanti affinchè 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 nomartiva 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 03517860965Fitland s.s.d.r.l.

Fitland Soc Sportiva Dilettantistica a Responsabilita Limitata
CONI n° 286907 - Affiliata a ASI cod. LOM-MB0377

Riparti ALLA GRANDE

FITNESS&ACQUAFITNESS
ORARIOCORSI
In vigore dal 1 settembre 2022

Fitland
PALESTRE TERME E PISCINE

Fitland
PALESTRE TERME E PISCINE

ORARIO CORSI
FITNESS & AQUAFITNESS
aggiornato al 11 ottobre 2022

ORARI CENTRO

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

	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		Rita	sala 1
	dalle 16,45	Danza		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
	19,45	Acqua Gym	45	Gigi	piscina
	20,00	Zumba	60	Giada	sala 1
Martedì	9,15	Pilates	60	Claudio	sala 1
	9.15	Acqua ANT.	45	Simona	piscina
	12,45	AcquaGYM	45	Manu Z	piscina
	12,45	Heat + Spinning	60	Vittorio	sala 2
	15,00	AcquaGYM	45	Manu Z	piscina
	dalle 17,00	Karate		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	AcquaGYM	45	Ileana	piscina
	10,30	AcquaGYM	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		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	AcquaTONIC	45	Gigi	piscina
	dalle 17,00	Karate		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 TURB.	45	Ileana	piscina
Venerdì	9,00	Ginnastica Dolce	50	Simona	sala 1
	10,00	Acqua ANT.	45	Simona	piscina
	dalle 17,00	Karate		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 affinchè 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 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, 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!