

# orario corsi dal 18.08 al 24.08 lun-mer

LUNEDI							MARTEDI				MERCOLEDI						
Orario	SPIRIT STUDIO	EARTH STUDIO	AIR STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO	MARE	Orario	SPIRIT STUDIO	EARTH STUDIO	WATER STUDIO	MARE	Orario	SPIRIT STUDIO	AIR STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO	MARE
07.00	WALKING CIRCUIT GIULIA						07.00					07.00			SKILL BOOTCAMP GIULIA		
09.30				SKILL BOOTCAMP GIULIA			09.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA/GIULIA				09.30	SILENT CIRCUIT GIULIA				
10.30					ACQUAGYM FOCUS BRACCIA GIULIA		10.30		BENESSERE DELLA SCHIENA TERRAZZA MAURIZIO/DONATO	HIDROBIKE GIULIA		10.30				ACQUAGYM FOCUS GAMBE GIULIA	
13.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA/DONATO					GROUP CYCLING ALESSIO	13.30					13.30	WOMAN WORKOUT GABRIELLA/DONATO	GROUP CYCLING ALESSIO		ACQUA TONE AND DRAIN GIULIA	
14.30							14.30			HIDROBIKE GIULIA		14.30			30' ADDOME GABRIELLA		
16.30				SKILL BOOTCAMP GIULIA			16.30					16.30			SKILL BOOTCAMP GIULIA		
17.15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA/DONATO						17.15					17.15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA/DONATO				
18.15					H 18:40 INTERVALBIKE GIULIA		18.00					18.15				H 18:40 ACQUA TONE AND DRAIN GIULIA	
19.15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA/DONATO						19.15	SPARTAN TRAINING DONATO			ORE 19.00 GROUP CYCLING UMBERTO	19.15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA/DONATO				ORE 19.00 GROUP CYCLING GIORGIA
19.30					HIDROBIKE GIULIA		19.30					19.30					

**Regolamenti comuni a tutte le sale Divieto di fumo e cibi:** È proibito fumare e consumare cibi all'interno di tutte le sale, incluse le sale cardio-fitness, le sale corsi, e le zone umide (SPA, piscina, sauna, bagno turco). Igiene e abbigliamento: È obbligatorio indossare abbigliamento sportivo adeguato e calzature pulite utilizzate esclusivamente per attività indoor. Gli utenti devono avere sempre con sé un asciugamano e sono tenuti a pulire le attrezzature utilizzate al termine di ogni sessione. **Rispetto delle attrezzature:** Al termine delle lezioni o dell'allenamento, tutti gli attrezzi e le attrezzature devono essere puliti e riposti negli appositi spazi. **Sala Cardio-Fitness e Attrezzature Isotoniche Accesso ai minori:** Non è consentito l'accesso ai bambini sotto i 14 anni. I ragazzi di età compresa tra 14 e 17 anni devono essere sotto la sorveglianza di un adulto o genitore responsabile. **Utilizzo delle attrezzature:** Durante le fasce orarie di maggiore affluenza, il tempo massimo di utilizzo delle attrezzature di cardio fitness è limitato a 30 minuti, salvo disponibilità. **Sale Corsi Accesso e puntualità:** L'accesso alle sale corsi è consentito esclusivamente durante la programmazione dei corsi obbligatoriamente su prenotazione. In assenza di corsi, l'ingresso alle sale può essere concesso a discrezione dei responsabili tecnici. È vietato entrare in sala trascorsi 10 minuti dall'inizio della lezione. Gli utenti sono tenuti a rispettare l'orario di inizio delle lezioni e a non abbandonare la sessione prima della fine, salvo motivi urgenti. **Prenotazioni:** Le lezioni possono essere prenotate solo tramite APP WellTeam o sito internet, con un limite di una lezione per giorno. Non è possibile prenotare le lezioni per conto terzi o cedere la propria prenotazione, in quanto esiste una lista d'attesa e questa sarà utilizzata per assegnare i posti disponibili. Le disdette devono essere effettuate almeno un'ora prima dell'inizio della lezione; in caso contrario, l'utente perderà il diritto alla prenotazione per una settimana. Le prenotazioni saranno mantenute per un massimo di 5 minuti dall'orario ufficiale d'inizio, dopodiché il posto verrà ceduto a eventuali utenti in attesa. **Divieto di utilizzo del cellulare:** Nel rispetto di tutti, è assolutamente vietato l'uso del cellulare durante le lezioni. Questo per garantire un ambiente concentrato e privo di distrazioni sia per gli istruttori che per gli altri partecipanti. **Consigli:** È consigliato portare con sé una bottiglia d'acqua, un cardiofrequenzimetro e seguire un'alimentazione corretta prima di allenarsi. È importante avvertire l'istruttore di eventuali cambiamenti nello stato di salute.



**GIOVEDI'**

**VENERDI'**

**SABATO**

Orario	SPIRIT STUDIO	EARTH STUDIO	AIR STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO	MARE	Orario	SPIRIT STUDIO	EARTH STUDIO	WATER STUDIO	MARE	Orario	SPIRIT STUDIO	AIR STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO	MARE						
07.00							07.00	SILENT CIRCUIT GIULIA				8.15											
09.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA/GIULIA						09.30					9.30						09.00 GROUP CYCLING GIORGIA					
10.30		POSTURALE TERRAZZA MAURIZIO/DONATO			HIDROBIKE GIULIA		10.30			ACQUAGYM FOCUS BRACCIA GIULIA		10.30											
13.30							13.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA/DONATO		IDROBIKE GIULIA													
14.30							14.30					<b>DOMENICA</b>											
15.30							15.30					Orario	SPIRIT STUDIO	AIR STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO	MARE						
16.30							16.30											09.00 GROUP CYCLING TURNAZIONE					
17.15							17.15	CIRCUIT TRAINING GABRIELLA/DONATO				<b>Orari del Club:</b> Lun-Ven 6.45-22.00 Sab 8.00-14.00 Dom Chiuso						<b>Orari SPA</b> Lun-Ven 10.00-21.00 Sab 10.00-13.30 Dom Chiuso					
19.15	SPARTAN TRAINING DONATO					19.00 GROUP CYCLING ALESSIO	19.15				ORE 19.00 GROUP CYCLING GIORGIA												

**Legenda Orario e abbonamenti** Abbonamento SPORT: sala attrezzi (no corsi)  
 Abbonamento SPORT PLUS: sala attrezzi + corsi di terra ( vedi spirit studio + heart studio + air studio + fir studio + sala attrezzi) Abbonamento BEN- ESSERE: sala atrezzi (no corsi) + nuoto libero Abbonamento ACQUA: nuoto libero + corsi di acqua (vedi water studio) Abbonamento BEN- ESSERE PLUS: abb. SPORT PLUS + abb ACQUA

Le lezioni nel riquadro rosso sono corsi a pagamento non compresi in nessun abbonamento

**Tutti i corsi sono su prenotazione Su WellTeam**

Codice struttura: CLUBINTERAMNIA  
 Non riesci a partecipare? Ricordati sempre di disdire la tua prenotazione

**Seguici sui social:**

**Club.Interamnia**



**eclub\_interamnia**



Polisportiva Interamnia ssd a rl  
 - piva 0861240103  
[www.interamniaclub.it](http://www.interamniaclub.it)  
[info@interamniaclub.it](mailto:info@interamniaclub.it)

Aggiornati il 01.08