



# orario corsi Stagione 24/25 lun-mer

LUNEDI								MARTEDI								MERCOLEDI							
Orario	SPIRIT STUDIO	SPAZI ESTERNI	AIR STUDIO	FIRE STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO	MARE	Orario	SPIRIT STUDIO	SPAZI ESTERNI	AIR STUDIO	FIRE STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO	MARE	Orario	SPIRIT STUDIO	SPAZI ESTERNI	AIR STUDIO	FIRE STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO	MARE
07.00	WALKING CIRCUIT GIULIA							07.00			VIRTUAL BIKE					07.00					SKILL BOOTCAMP GIULIA		08.15 RISVEGLIO MUSCOLARE GIORGIA
09.30					SKILL BOOTCAMP GIULIA			09.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	BENESSERE DELLA SCHIENA TERRAZZA MAURIZIO						09.30		SILENT CIRCUIT CASTELLO GIULIA					10.00 ACQUAFUN GIORGIA
10.30						ACQUAGYM FOCUS BRACCIA GIULIA		10.30					TEAM BEAT GABRIELLA	HIDROBIKE GIULIA		10.30		PILATES CORE STABILITY TERRAZZA GIULIANO				ACQUAGYM FOCUS GAMBE GIULIA	
11.00			VIRTUAL BIKE ORE 11,30					11.30			VIRTUAL BIKE ORE 11,30					11.00					VIRTUAL BIKE ORE 11,30		
13.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA		GROUP CYCLING ALESSIO			ACQUATONE EMMA		13.30			VIRTUAL BIKE		SKILL BOOTCAMP GIULIANO			13.30	WOMAN WORKOUT GABRIELLA		GROUP CYCLING ALESSIO			ACQUA TONE AND DRAIN GIULIA	
14.30					30' GAMBE GABRIELLA			14.30						HIDROBIKE GIULIA		14.30					30' ADDOME GABRIELLA		
15.30				KARATE UMBERTO				15.30			VIRTUAL BIKE					15.30							
16.30			VIRTUAL BIKE	h. 16.15 KARATE UMBERTO	SKILL BOOTCAMP GIULIA			16.30								16.30					VIRTUAL BIKE	SKILL BOOTCAMP GIULIA	
17.15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA							17.15		PILATES AL SOLE TERRAZZA ERIK						17.15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA						
18.15		BODY BALANCE TERRAZZA MAURIZIO	H 18.30 GROUP CYCLING GIORGIA			H 18:40 INTERVALBIKE GIULIA		18.00		SILENT FITNESS AL LUNGO FIUME DINO				H18:40 ACQUA DANCE ERIK		18.15		POSTURALE TERRAZZA MAURIZIO			TEAM BEAT GABRIELLA	H 18:40 ACQUA TONE AND DRAIN GIULIA	18.00 GAMBE ADDOME GLUTEI GIORGIA
19.15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA			h 19.10 KICK BOXING GIUSEPPE - K1				19.15		SPARTAN LUNGO FIUME TONY		h 19.10 KICK BOXING GIUSEPPE - K1				19.15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA						19.00 GROUP CYCLING GIORGIA
19.30						IDROBIKE ALESSIO		19.30		SILENT YOGA E MEDITAZIONE TERRAZZA ERIK						19.30						IDROBIKE ALESSIO	
20.00				KICK BOXING EMANUELE				20.00		HYROX CASTELLO TONY						20.00							

**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 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 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.

# orario corsi Stagione 24/25 giov-dom

Orario	GIOVEDI'							VENERDI'							SABATO									
	SPIRIT STUDIO	SPAZI ESTERNI	AIR STUDIO	FIRE STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO	MARE	Orario	SPIRIT STUDIO	SPAZI ESTERNI	AIR STUDIO	FIRE STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO	MARE	Orario	SPIRIT STUDIO	SPAZI ESTERNI	AIR STUDIO	FIRE STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO	MARE	
07.00								07.00		SILENT CIRCUIT CASTELLO GIULIA						8.15								08.15 RISVEGLIO MUSCOLARE GIORGIA
09.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	POSTURALE TERRAZZA MAURIZIO						09.30					SKILL BOOTCAMP GIULIA			9.30						ACQUAPUMP GIULIA		09.00 GROUP CYCLING GIORGIA
10.30					TEAM BEAT GABRIELLA	HIDROBIKE GIULIA		10.30						ACQUAGYM FOCUS BRACCIA GIULIA	10.30	WALKING GIULIA							10.30 ACQUAFUN GIORGIA	
11.30			VIRTUAL BIKE ORE 11,30					11.00			VIRTUAL BIKE ORE 11,30				18.30								18.30 GROUP CYCLING DEEJAY SET GIORGIA	
13.30		PILATES CORE STABILITY TERRAZZA GIULIANO	VIRTUAL BIKE					13.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA		GROUP CYCLING ALESSIO		IDROBIKE GIULIA											
14.30								14.30					30' BRACCIA GABRIELLA		DOMENICA									
15.30			VIRTUAL BIKE					15.30				KARATE UMBERTO			Orario	SPIRIT STUDIO	SPAZI ESTERNI	AIR STUDIO	FIRE STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO	MARE		
16.30								16.30			VIRTUAL BIKE	h. 16.15 KARATE UMBERTO	SKILL BOOTCAMP GIULIA										09.00 GROUP CYCLING TURNAZIONE	
17.15	CIRCUITO IN SOSPENSIONE ERIK							17.15	CIRCUIT TRAINING GABRIELLA															
18.00		SILENT FITNESS AL LUNGO FIUME DINO						18.15						h 18.40 ACQUATONE EMMA	SPARTAN IN SPIAGGIA TONY									
19.15		SPARTAN LUNGO FIUME TONY		h 19.10 KICK BOXING GIUSEPPE - K1		h 18:40 INTERVALL BIKE ERIK	19.00 GROUP CYCLING ALESSIO	19.15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA			h 19.10 KICK BOXING GIUSEPPE - K1			19.15 GROUP CYCLING GIORGIA									
19.30		SILENT SALUTO AL SOLE TECNICHE DI RILASSAMENTO TERRAZZA ERIK						19.30																
20.00		HYROX CASTELLO TONY						20.00				KICK BOXING EMANUELE												

**Orari del Club:**  
Lun-Ven 6.45-22.00  
Sab 8.00-20.00  
Dom 8.30 -13.30

**Orari SPA**  
Lun-Ven 10.00-21.00  
Sab 10.00-19.30.00  
Dom 09.00 -13.00

**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

**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  
info@interamniaclub.it

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

# orario scuola nuoto Stagione 24/25

Aggiornata il 30.09

LUNEDI'				MARTEDI'				MERCOLEDI'			
	CORSIA 1	CORSIA2	CORSIA3		CORSIA 1	CORSIA2	CORSIA3		CORSIA 1	CORSIA2	CORSIA3
				09.00	ADULTI			15.00	PRIME BOLLE		
				15.20	FISDIR	FISDIR		15.30	PRIME BOLLE		
16.10	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni	16.10	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni				
17.00	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni	17.00	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni	17.00	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni
17.50	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni	17.50	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni	17.50	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni
				18.40	AGONISMO	AGONISMO					
				19.30	ADULTI	ADULTI					
GIOVEDI'				VENERDI'				SABATO			
	CORSIA 1	CORSIA2	CORSIA3		CORSIA 1	CORSIA2	CORSIA3		CORSIA 1	CORSIA2	CORSIA3
				09.00	ADULTI						
								11.30	ACQUAMOTRICITA'		
								12.10	ACQUAMOTRICITA'		
				15.20	FISDIR	FISDIR		15.00	PRIME BOLLE		
16.10	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni	16.10	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni	15.30	PRIME BOLLE		
17.00	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni	17.00	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni	16.10	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni
17.50	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni	17.50	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni	17.00	MINI 4-5 ANNI	JUNIOR 6-7 anni	TEEN 8-16 anni
18.40	AGONISMO	AGONISMO		18.40	AGONISMO	AGONISMO					
				19.30	ADULTI	ADULTI					

## Orari nuoto libero

- Lun 7.00-16.00 / 18.40-21.30
- Mar 7.00-16.00 / 18.40-21.30
- Mer 7.00-16.00 / 17.50-21.30
- Gio 7.00-16.00 / 18.40-21.30
- Ven 7.00-16.00 / 18.40-21.30
- Sab 8.00-16.00 / 17.50-19.30
- Dom 8.30 -13.00

## Legenda scuola nuoto

- **Acquamotricità (dai 3 mesi):** Attività in acqua per neonati, con l'obiettivo di sviluppare la motricità e il rapporto positivo con l'acqua. **Primebolle (3-4 anni):**
- Corso per bambini piccoli, focalizzato sull'acquaticità e sulla familiarizzazione con l'acqua attraverso giochi. **Mini (4-5 anni):** Corso introduttivo di nuoto per bambini, con giochi e prime tecniche di base. **Junior (6-8 anni):** Corso di livello intermedio, con approfondimento delle tecniche
- natatorie e introduzione alla competizione amatoriale. **Teen (8-16 anni):** Corso avanzato per ragazzi, con focus su resistenza e perfezionamento delle tecniche di nuoto.
- **FISDIR:** Corso dedicato a persone con disabilità intellettivo- relazionali, sviluppato secondo le linee guida della Federazione Italiana Sport Disabilità Intellettiva Relazionale. **Agonismo:** Corso per nuotatori che partecipano a competizioni ufficiali, con allenamenti intensivi e personalizzati. **Adulti:** Corsi per adulti, suddivisi in vari livelli: principiante, intermedio e avanzato, con focus su tecnica e resistenza.