

| LUNEDI | | | | | | | | MARTEDI | | | | | | | | MERCOLEDI' | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------|--|--|---|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------------|--------------|---------|---------------------------------|--|--------------------|-------------------------------------|---------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------|--|--|--|
| Orario | SPIRIT STUDIO | EARTH STUDIO | AIR STUDIO | FIRE STUDIO | SALA ATTREZZI | WATER STUDIO | Orario | SPIRIT STUDIO | EARTH STUDIO | AIR STUDIO | FIRE STUDIO | SALA ATTREZZI | WATER STUDIO | Orario | SPIRIT STUDIO | EARTH STUDIO | AIR STUDIO | FIRE STUDIO | SALA ATTREZZI | WATER STUDIO | | | | | |
| H 07.00 | WALKING GIULIA | | | | | | | | | | | | | H 07.00 | | | | | | SKILL BOOTCAMP GIULIA | | | | | |
| H 09.00 | | | | | SKILL BOOTCAMP GIULIA | | | | | | | | | H 09.00 | WALKING GIULIA | | | | | | | | | | |
| H 09.30 | GINNASTICA DOLCE MAURIZIO | ← "Monday Experience" - L'ultimo lunedì di ogni mese il corso diventa un evento speciale, pensato per vivere insieme un allenamento fuori dall'ordinario. Prox data: 23 febbraio. | | | | | H 09.30 | FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA | | | | | | H 09.30 | | PILATES MATWORK GIULIANO | | | | | | | | | |
| H 10.30 | | REFORMER PILATES SMALL GIULIANO | | | | | ACQUAGYM GIULIA | H 10.30 | | POSTURALE MAURIZIO | | | | H 10.30 | | | | | | | | ACQUAGYM GIULIA | | | |
| H 12.00 | | | VIRTUAL BIKE | | | | | H 12.00 | | | VIRTUAL BIKE | | | H 12.00 | | | VIRTUAL BIKE | | | | | | | | |
| H 13.30 | FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA | | GROUP CYCLING ALESSIO | | | | ACQUATONE EMMA | H 13.30 | FITNESS GIULIANO | | | | | H 13.30 | WOMAN TRAINING GABRIELLA | | | IDROBOXE GIORGIA <small>MSN</small> | | | ACQUA FIT EMMA | | | | |
| H 14.30 | WOMAN TRAINING GABRIELLA | | | | | | | H 14.30 | | REFORMER PILATES SMALL GIULIANO | | | | H 14.30 | HIDROBIKE GIULIA | | | | | | | | | | |
| H 15.30 | | | H. 15 VIRTUAL BIKE | KARATE UMBERTO | | | | H 15.30 | | | H. 15 VIRTUAL BIKE | | | H 15.30 | | | H. 15 VIRTUAL BIKE | | | | | | | | |
| H 16.00 | WALKING BRUCIA GRASSI GIULIA | REFORMER PILATES SMALL DINO | | H. 16.15 KARATE UMBERTO | | | | H 16.00 | | | | | | H 16.30 | | H. 16 REFORMER PILATES SMALL DINO | | | | SKILL BOOTCAMP GIULIA | | | | | |
| H 17.15 | FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA | H 17.30 PILATES FUSION ERIK | | H. 17.20 KICK BOXING - K1 GIUSEPPE <small>MSN</small> | | | | H 17.15 | | H 17.30 YOGA DINAMICO ERIK | | | | H 17.15 | FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA | H 17.30 PILATES FUSION ERIK | | | | | | | | | |
| H 18.15 | WALKING CIRCUIT DINO | H 18.30 POSTURALE MAURIZIO | H. 18.20 GROUP CYCLING GIORGIA P. <small>MSN</small> | H. 18.10 BOXE GIUSEPPE | | H 18.40 TONE AND DRAIN GIULIA | | H 18.10 | H 18.20 JUMP TRAINING ERIK | | H. 18.30 GROUP CYCLING ALESSIO <small>MSN</small> | KICK BOXING K1 GIUSEPPE | | H 18.15 | H 18.40 ACQUAPUMP GIORGIA | TRX FLOW CIRCUIT GABRIELLA | | | BABY GYM | | H 18.40 INTERVAL BIKE ALESSIO | | | | |
| H 19.15 | FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA | | | H 19.00 KICK BOXING GIUSEPPE - K1 | | | | H 19.00 | H 19.15 CROSS TRAINING DONATO | | | KRAV MAGA DIFESA PERSONALE GIUSEPPE | | H 19.15 | WALKING DINO <small>MSN</small> | | | | | | | | | | |
| H 19.30 | FITNESS DONATO | | | H. 19.50 KICK BOXING EMANUELE <small>MSN</small> | | | ACQUA PUMP GIORGIA P. | H 19.30 | | YOGA ERIK | | | | H 19.30 | | POSTURALE DONATO C. <small>MSN</small> | | | | | | | INTERVAL BIKE ALESSIO <small>MSN</small> | | |
| H. 20.10 | FITNESS DONATO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | FIRE STUDIO | SALA ATTREZZI | WATER STUDIO | Orario | SPIRIT STUDIO | EARTH STUDIO | AIR STUDIO | FIRE STUDIO | SALA ATTREZZI | WATER STUDIO | Orario | SPIRIT STUDIO | EARTH STUDIO | AIR STUDIO | FIRE STUDIO | SALA ATTREZZI | WATER STUDIO | | | | |
| H 07.00 | | | | | | | H 07.00 | CIRCUIT TRAINING GIULIA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H 09.00 | | | | | | | H 09.00 | | | | | | | SKILL BOOTCAMP GIULIA | | H 09.30 | | | GROUP CYCLING GIORGIA | | | ACQUAPUMP GIULIA | | |
| H 09.30 | FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA | | | | | INTERVAL BIKE GIULIA | H 09.30 | GINNASTICA DOLCE MAURIZIO dal 01/10 | | | | | | | H 10.30 | WALKING BRUCIA GRASSI GIULIA | | | | | | | | |
| H 10.30 | | POSTURALE MAURIZIO | | | | | H 10.30 | | REFORMER PILATES SMALL GIULIANO | | | | | | ACQUAGYM MORNING GIULIA | | | | | | | | | |
| H 12.00 | | | VIRTUAL BIKE | | | | H 12.00 | | | VIRTUAL BIKE | | | | | | | | | | | | | | |
| H 13.00 | | | | | BOOTCAMP 30 minuti DONATO | | H 13.00 | | | | | | | | | | DOMENICA | | | | | | | |
| H 13.30 | WALKING GABRIELLA | PILATES MATWORK GIULIANO | | | | | H 13.30 | FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA | | | GROUP CYCLING ALESSIO | | | | HIDROBIKE GIULIA | Orario | SPIRIT STUDIO | EARTH STUDIO | AIR STUDIO | FIRE STUDIO | SALA ATTREZZI | WATER STUDIO | | |
| H 14.30 | | REFORMER PILATES SMALL GIULIANO | H. 15 VIRTUAL BIKE | | | | H 14.30 | WOMAN TRAINING GABRIELLA | | H. 15 VIRTUAL BIKE | | | | | | H 10.30 | | | SPECIAL CYCLING TURNAZIONE | | | | | |
| H 15.30 | | | | | | | H 15.30 | | | | | KARATE UMBERTO | | | | | | | | | | | | |
| H 16.00 | | | | | | | H 16.15 | | H. 16 REFORMER PILATES SMALL DINO | | | KARATE UMBERTO | | | | | | | | | | | | |
| H 17.15 | | 17.30 YOGA DINAMICO ERIK | | H 17.20 KICK BOXING GIUSEPPE | | | H 16.30 | | | | | | | | SKILL BOOTCAMP GIULIA | | | | | | | | | |
| H 18.10 | H 18.20 CIRCUIT TRAINING ERIK | | H. 18.30 GROUP CYCLING ALESSIO | BOXE GIUSEPPE | | H 18.40 ACQUA TONE GIORGIA | H 17.15 | FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA | H 17.30 PILATES MATWORK MAURIZIO | | | | | | | | | | | | | | | |
| H 19.15 | CROSS TRAINING DONATO | | | H 19.00 KICK BOXING GIUSEPPE | | | H 18.15 | WALKING CIRCUIT DINO | H 18.30 POSTURALE MAURIZIO | | | H 18.10 KICK BOXING GIUSEPPE | | | H 18.40 ACQUATONE EMMA | | | | | | | | | |
| H 19.30 | | YOGA ERIK | | | | | H 19.15 | FITNESS DONATO | | | | KRAV MAGA DIFESA PERSONALE GIUSEPPE | | | H 19.50 KIK BOXING EMANUELE | | | | | | | | | |
| | | | | | | | H 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Orari del Club:
Lun-Ven 6.30-21.45
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

| LUNEDI' | | | | MARTEDI' | | | | MERCOLEDI' | | | |
|----------|-------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------|--------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|
| C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 |
| | | | | 8.30 | 9.30 | SCUOLA NUOTO ADULTI | | 15.00 | 15.30 | PRIME BOLLE | |
| 15.30 | 16.00 | | | 15.20 | 16.00 | FISDIR | FISDIR | FISDIR | FISDIR | 15.30 | 16.00 |
| 16.10 | 17.00 | SCUOLA NUOTO 4-5 anni | SCUOLA NUOTO 6-7 anni | SCUOLA NUOTO 8-12 anni | SCUOLA NUOTO 12-16 anni | 16.10 | 17.00 | SCUOLA NUOTO 4-5 anni | SCUOLA NUOTO 6-7 anni | SCUOLA NUOTO 8-12 anni | SCUOLA NUOTO 12-16 anni |
| 17.00 | 17.50 | SCUOLA NUOTO 4-5 anni | SCUOLA NUOTO 6-7 anni | SCUOLA NUOTO 8-12 anni | SCUOLA NUOTO 12-16 anni | 17.00 | 17.50 | SCUOLA NUOTO 4-5 anni | SCUOLA NUOTO 6-7 anni | SCUOLA NUOTO 8-12 anni | SCUOLA NUOTO 12-16 anni |
| 17.50 | 18.40 | SCUOLA NUOTO 4-5 anni | SCUOLA NUOTO 6-7 anni | SCUOLA NUOTO 8-12 anni | SCUOLA NUOTO 12-16 anni | 17.50 | 18.40 | SCUOLA NUOTO 4-5 anni | SCUOLA NUOTO 6-7 anni | SCUOLA NUOTO 8-12 anni | SCUOLA NUOTO 12-16 anni |
| 18.40 | 19.25 | AGONISMO | | | | 18.40 | 19.25 | AGONISMO | | | |
| GIOVEDI' | | | | VENERDI' | | | | SABATO | | | |
| C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 |
| | | | | 8.40 | 9.30 | SCUOLA NUOTO ADULTI | | 10.30 | 11.15 | SCUOLA NUOTO 4-7 anni | |
| | | | | 15.20 | 16.00 | FISDIR | FISDIR | FISDIR | FISDIR | 11.30 | 12.00 |
| 16.10 | 17.00 | SCUOLA NUOTO 4-5 anni | SCUOLA NUOTO 6-7 anni | SCUOLA NUOTO 8-12 anni | SCUOLA NUOTO 12-16 anni | 16.10 | 17.00 | SCUOLA NUOTO 4-5 anni | SCUOLA NUOTO 6-7 anni | SCUOLA NUOTO 8-12 anni | SCUOLA NUOTO 12-16 anni |
| 17.00 | 17.50 | SCUOLA NUOTO 4-5 anni | SCUOLA NUOTO 6-7 anni | SCUOLA NUOTO 8-12 anni | SCUOLA NUOTO 12-16 anni | 17.00 | 17.50 | SCUOLA NUOTO 4-5 anni | SCUOLA NUOTO 6-7 anni | SCUOLA NUOTO 8-12 anni | SCUOLA NUOTO 12-16 anni |
| 17.50 | 18.40 | SCUOLA NUOTO 4-5 anni | SCUOLA NUOTO 6-7 anni | SCUOLA NUOTO 8-12 anni | SCUOLA NUOTO 12-16 anni | 17.50 | 18.40 | SCUOLA NUOTO 4-5 anni | SCUOLA NUOTO 6-7 anni | SCUOLA NUOTO 8-12 anni | SCUOLA NUOTO 12-16 anni |
| 18.40 | 19.25 | AGONISMO | | | | 18.40 | 19.25 | AGONISMO | | | |
| | | | | | | 19.30 | 20.15 | SCUOLA NUOTO ADULTI | SCUOLA NUOTO ADULTI | | |
| | | | | | | | | 16.10 | 17.00 | SCUOLA NUOTO 4-5 anni | |
| | | | | | | | | 17.00 | 17.50 | SCUOLA NUOTO 4-5 anni | SCUOLA NUOTO 6-7 anni |

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 intellettuale-relazionale, 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.

| orario | lunedì | orario | martedì | orario | mercoledì | orario | giovedì | orario | venerdì | orario | sabato | orario | domenica |
|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|----------|
| 06.30-10.30 | 4 CORSIE | 06.30-7.30 | 4 CORSIE | 06.30-10.30 | 4 CORSIE | 06.30-09.30 | 4 CORSIE | 06.30-07.30 | 4 CORSIE | 08.00-09.30 | 4 CORSIE | 08.30-13.00 | 4 CORSIE |
| 10.30-11.15 | 2 CORSIE | 8.30-9.30 | 3 CORSIE | 10.30-11.15 | 2 CORSIE | 09.30-10.30 | 2 CORSIE | 08.40-09.30 | 3 CORSIE | 09.30-10.30 | 2 CORSIE | | |
| 11.30-13.30 | 4 CORSIE | 9.30-12.30 | 3 CORSIE | 11.30-13.30 | 4 CORSIE | 11.30-12.30 | 3 CORSIE | 09.30-10.30 | 4 CORSIE | 10.30-11.15 | 2 CORSIE | | |
| 13.30-14.15 | 3 CORSIE | 12.30-14.15 | 4 CORSIE | 13.30-14.15 | 3 CORSIE | 12.30-14.15 | 4 CORSIE | 10.30-11.15 | 2 CORSIE | 11.30-12.40 | 3 CORSIE | | |
| 14.30-16.00 | 2 CORSIE | 14.30-15.15 | 2 CORSIE | 15.00-16.00 | 1 CORSIA | 14.30-15.15 | 1 CORSIA | 11.30-13.30 | 4 CORSIE | 13.00-15.00 | 2 CORSIE | | |
| 16.00-18.40 | NO NUOTO LIBERO | 15.20-18.40 | NO NUOTO LIBERO | 16.10-17.50 | NO NUOTO LIBERO | 15.30-16.00 | 2 CORSIE | 13.30-14.15 | 3 CORSIE | 15.00-15.30 | 1 CORSIA | | |
| 18.40-19.25 | 1 CORSIA | 18.40-19.25 | 2 CORSIE | 17.50-18.40 | 3 CORSIE | 16.10-18.40 | NO NUOTO LIBERO | 14.30-15.15 | 3 CORSIE | 15.30-16.00 | 3 CORSIE | | |
| 19.30-20.15 | 1 CORSIA | 19.30-20.15 | 2 CORSIE | 18.40-19.25 | 2 CORSIE | 18.40-19.25 | 3 CORSIE | 15.20-18.40 | NO NUOTO LIBERO | 18.40-17.50 | NO NUOTO LIBERO | | |
| 20.15-21.30 | 2 CORSIE | 20.15-21.30 | 1 CORSIA | 19.30-20.15 | 1 CORSIA | 19.30-21.30 | 2 CORSIE | 18.40-19.25 | 2 CORSIE | 17.50-19.30 | 4 CORSIE | | |
| | | | | 20.30-21.30 | 2 CORSIE | | | 19.30-20.15 | 1 CORSIA | | | | |
| | | | | | | | | 20.30-21.30 | 1 CORSIA | | | | |

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



Orari del Club:
Lun-Ven 6.30-21.45
Sab 8.00-20.00
Dom 8.30 -13.30 dal 05.10

Orari SPA
Lun-Ven 10.00-21.00
Sab 10.00-19.30.00
Dom 09.00 -13.00 dal 05.10