

	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: 26 gennaio.					H 09.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA					HIDROBIKE GIULIA	H 09.30		PILATES MATWORK GIULIANO				
H 10.30						ACQUAGYM GIULIA	H 10.30		POSTURALE MAURIZIO					H 10.30						ACQUAGYM GIULIA
H 12.00			VIRTUAL BIKE				H 12.00			VIRTUAL BIKE			H. 11.30 GESTANTI EMMA	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					ACQUA FIT EMMA
H 14.30	WOMAN TRAINING GABRIELLA						H 14.30						HIDROBIKE GIULIA	H 14.30						
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			H. 16.15 KARATE UMBERTO			H 16.00				IDROBOXE GIORGIA			H 16.30					SKILL BOOTCAMP GIULIA	
H 17.15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	H 17.30 PILATES FUSION ERIK		H. 17.20 KICK BOXING - K1 GIUSEPPE			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. MEN	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	KICK BOXING K1 GIUSEPPE		H 18.40 ACQUAPUMP GIORGIA	H 18.15	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					
H 19.30				H. 19.50 KICK BOXING EMANUELE		ACQUA PUMP GIORGIA P. MEN	H 19.30		YOGA ERIK					H 19.30		BACK CORE ERIK MEN				ACQUA PUMP ALESSIO MEN
H. 20.10	FITNESS DONATO MEN																			

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.

# orario corsi Stagione 25/26 giov-dom

Aggiornata il 02.01.26

	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						ACQUAGYM MORNING GIULIA							
H 12.00			VIRTUAL BIKE			H. 11.30 GESTANTI EMMA	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			H. 15 VIRTUAL BIKE			HIDROBIKE GABRIELLA	H 14.30	WOMAN TRAINING GABRIELLA		H. 15 VIRTUAL BIKE				H 10.30			SPECIAL CYCLING TURNAZIONE			
H 15.30							H 15.30				KARATE UMBERTO			<div>Orari del Club: Lun-Ven 6.30-21.45 Sab 8.00-20.00 Dom 8.30 -13.30</div> <div>Orari SPA Lun-Ven 10.00-21.00 Sab 10.00-19.30.00 Dom 09.00 -13.00</div>						
H 16.00				IDROBOXE GIORGIA			H 16.15				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				H 19.50 KIK BOXING EMANUELE									

Tutti i corsi sono su prenotazione Su WellTeam

Codice struttura: CLUBINTERAMNIA

Non riesci a partecipare? Ricordati sempre di disdire la tua prenotazione

Polisportiva Interamnia ssd a rl - 0861240103  
www.interamniacub.it info@interamniacub.it

Seguici sui social:

Club.Interamnia

@club\_interamnia





# scuola nuoto lun-sab Stagione 25/26

Aggiornata il 03.09

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	PRIME BOLLE					
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	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	17.00	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	17.50	18.40	AGONISMO									
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	SCUOLA NUOTO 8-12 anni				
						15.20	16.00	FISDIR		FISDIR		FISDIR		FISDIR		11.30	12.00	ACQUAMOTRICIT A'					
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	12.10	12.40	ACQUAMOTRICIT A'									
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	15.00	15.30	PRIME BOLLE									
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	15.30	16.00	PRIME BOLLE									
18.40	19.25	AGONISMO				18.40	19.25	AGONISMO				16.10	17.00	SCUOLA NUOTO 4-5 anni	SCUOLA NUOTO 6-7 anni	SCUOLA NUOTO 8-12 anni	SCUOLA NUOTO 12-16 anni						
						19.30	20.15	SCUOLA NUOTO ADULTI		SCUOLA NUOTO ADULTI		17.00	17.50	SCUOLA NUOTO 4-5 anni	SCUOLA NUOTO 6-7 anni	SCUOLA NUOTO 8-12 anni	SCUOLA NUOTO 12-16 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 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.

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**

**@club\_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