

Orario	LUNEDI						Orario	MARTEDI						Orario	MERCOLEDI'					
	SPIRIT STUDIO	EARTH STUDIO	AIR STUDIO	FIRE STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO		SPIRIT STUDIO	EARTH STUDIO	AIR STUDIO	FIRE STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO		SPIRIT STUDIO	EARTH STUDIO	AIR STUDIO	FIRE STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO
07.00	WALKING CIRCUIT GIULIA						07.00					SKILL BOOTCAMP GIULIA		07.00		YOGA FITNESS ERIK				
09.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA					ACQUAGYM MORNING GIULIA	09.30		PILATES MAT GIULIANO					09.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA					
10.30		POSTURALE MAURIZIO					10.30			VIRTUAL BIKE			IDROBIKE GIULIA	10.30		BODY BALANCE MAURIZIO			ACQUAGYM FOCUS GAMBE GIULIA	
11.00			ore 11.30 VIRTUAL BIKE		30 MIN BRACCIA GABRIELLA		11.30						CORSO GESTANTI EMMA	11.00			VIRTUAL BIKE ORE 11,30		30 MIN GAMBE GABRIELLA	
13.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA		GROUP CYCLING ALESSIO			ACQUATONE EMMA	13.30	HIIT TRAINING GIULIANO	POSTURALE MAURIZIO					13.30			GROUP CYCLING ALESSIO	IDRO BOXE GIULIA	ACQUAFUNZIONALE GABRIELLA	
14.30	WOMAN TRAINING GABRIELLA						14.30			VIRTUAL BIKE			IDROBIKE GIULIA	14.30	30' TRX GABRIELLA					
15.30			VIRTUAL BIKE	KARATE UMBERTO			15.30			VIRTUAL BIKE				15.30						
16.30				h. 16.15 KARATE UMBERTO	SKILL BOOTCAMP GIULIA		16.30					SKILL BOOTCAMP GABRIELLA		16.30			VIRTUAL BIKE			
17.15	ore 17,20 WALKING GIULIA	PILATES MAT SALVATORE	ore 17.30 VIRTUAL BIKE	ORE 17,30 KICK BOXING - K1 GIUSEPPE			17.15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA				IDRO BOXE ERIK		17.15			ORE 17.30 VIRTUAL BIKE	IDRO BOXE GIULIA		
18.15	CIRCUIT TRAINING SALVATORE	POSTURALE MAURIZIO		ORE 18,20 BOXE GIUSEPPE		h 18.40 INTERVAL BIKE GIULIA	18.15	WALKING DINO	h 18.20 YOGA FLOW ERIK	ore 18.30 VIRTUAL BIKE		h 18.20 KICK BOXING - K1		18.15	CIRCUIT TRAINING ERIK	h. 18.20 PILATES MAT SALVATORE			h 18.40 TONE AND DRAIN GIULIA	
19.15	SPARTAN TONY		GROUP CYCLING GIORGIA	h 19.10 KICK BOXING GIUSEPPE - K1			19.15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	PILATES MAT SALVATORE			h 19.10 KRAV MAGA DIFESA PERSONALE GIUSEPPE		19.15	FITNESS DINO		ore 19.00 CYCLE BURN PIERGIORGIO			
19.30		BODY BALANCE MAURIZIO				IDROBIKE ALESSIO	19.30						INTERVALBIKE ERIK	19.30					HYROX 30 MIN TONY	
20.00	ORE 20.00 SPARTAN TONY			KICK BOXING EMANUELE			20.20		YOGA FITNESS ERIK					20.00					HYROX 30 MIN TONY	

**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 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 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	GIOVEDI'						Orario	VENERDI'						Orario	SABATO					
	SPIRIT STUDIO	EARTH STUDIO	AIR STUDIO	FIRE STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO		SPIRIT STUDIO	EARTH STUDIO	AIR STUDIO	FIRE STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO		SPIRIT STUDIO	EARTH STUDIO	AIR STUDIO	FIRE STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO
07.00			VIRTUAL BIKE				07.00				IDRO BOXE GIULIA			09.30			VIRTUAL BIKE			ACQUAPUMP GIULIA
09.30		PILATES MAT GIULIANO			SKILL BOOTCAMP GIULIA		09.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA					ACQUAGYM MORNING GIULIA	10.30	WALKING CIRCUIT GIULIA					
10.30			VIRTUAL BIKE			INTERVAL BIKE GIULIA	10.30		POSTURALE MAURIZIO					17.30			VIRTUAL BIKE			
11.00							11.00					30 MIN ADDOME GABRIELLA		DOMENICA DAL 29.09						
13.30	HIIT TRAINING GIULIANO						13.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA		GROUP CYCLING ALESSIO			IDROBIKE GIULIA	Orario	SPIRIT STUDIO	EARTH STUDIO	AIR STUDIO	FIRE STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO
14.30						IDROBIKE GIULIA	14.30	WOMAN TRAINING GABRIELLA						10.30	SPECIAL CLASS	SPECIAL CLASS	SPECIAL CYCLING TURNAZIONE 60 MIN	SPECIAL CLASS	SPECIAL CLASS	SPECIAL CLASS
15.30			VIRTUAL BIKE			h. 15.00 CORSO GESTANTI EMMA	15.30			VIRTUAL BIKE	KARATE UMBERTO									
17.15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA						16.30				h. 16.15 KARATE UMBERTO	SKILL BOOTCAMP GIULIA								
17.30				KICK BOXING GIUSEPPE - K1			17.15		PILATES SALVATORE	ORE 17.30 VIRTUAL BIKE	IDRO BOXE GIULIA									
18.15	WALKING DINO	h. 18.20 YOGA FLOW ERIK	ore 18.30 LONG RIDE ALESSIO	ORE 18,20 BOXE GIUSEPPE			18.20	TOTAL BODY WORKOUT GIULIA	ore 17.15 POSTURALE MAURIZIO		KICK BOXING - K1 GIUSEPPE		h 18.40 ACQUATONE EMMA							
19.15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	PILATES MAT SALVATORE		h 19.10 KICK BOXING GIUSEPPE - K1			19.15	SPARTAN TONY		GROUP CYCLING GIORGIA	h 19.10 KRAV MAGA DIFESA PERSONALE GIUSEPPE									
19.30					HYROX 30 MIN TONY	ACQUA GAG ERIK	19.30													
20.00					HYROX 30 MIN TONY		20.00	SPARTAN TONY			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

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

**Tutti i corsi bike 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**



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

# 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.