

Interamnia orario corsi Stagione 24/25 lun-mer Aggiornata il 30.09

	LUNEDI			1		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
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				ACQUA JUMP CIRCUIT 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		ACQUAFUNCT ONAL 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						i.
16.30				h. 16.15 KARATE UMBERTO	SKILL BOOTCAMP GIULIA		16.30					SKILL BOOTCAMP GABRIELLA		16.30			VIRTUAL BIKE			142
17.15	ore 17,20 TOTAL BODY 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	HIIT TRAINING GIULIANO	POSTURALE MAURIZIO				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	POWER STRENGHT GIULIANO	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	WALKING DINO		ore 19.00 CYCLE BURN PIERGIORGIO			
19.30		BODY BALANCE MAURIZIO				IDROBIKE ALESSIO	19.30						ACQUAPUMP ERIK	19.30					HYROX 30 MIN TONY	IDROBIKE GIULIA
20.00	ORE 20.15 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).

lajene e abbigliamento: È obbligatorio indossare abbigliamento sportivo adequato 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.

Accesso e puntualità: L'accesso alle sale corsi è consentito esclusivamente durante la programmazione dei corsi e consentito esclusivamente durante la programmazione dei corsi è consentito esclusivamente durante la programmazione dei corsi è consentito esclusivamente durante la programmazione dei corsi e consentito esclusivamente durante la programmazione dei corsi e consentito esclusivamente durante la programmazione dei corsi e consentito e co 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 d essere effettuate almeno un'ora prima dell'inizio della lezione; in caso contrario, l'utente perderà il diritto alla 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.

Interamnia orario corsi Stagione 24/25 giov-dom

						-
Α	ggi	orn	atı	-11	30	.09
	00					

SALA ATTREZZI WATER STUDIO

SALA ATTREZZI WATER STUDIO

SPECIAL CLASS

													ा
		-	GIOVEDI'					VENERDI'					
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
07.00		65 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	VIRTUAL BIKE		111		07.00				IDRO BOXE GIULIA		
09.30		PILATES MAT GIULIANO			SKILL BOOTCAMP GIULIA		09.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	25				ACQUAGYM MORNING GIULIA
10.30			VIRTUAL BIKE			INTERVAL BIKE GIULIA	10.30		POSTURALE MAURIZIO				
11.00	,						11.00					30 MIN ADDOME GABRIELLA	
13.30	HIIT TRAINING GIULIANO	POSTURALE MAURIZIO					13.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA		GROUP CYCLING ALESSIO			IDROBIKE GIULIA
14.30						IDROBIKE GIULIA	14.30	WOMAN TRAINING GABRIELLA					
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				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		FLEXABILITY MAURIZIO				
20.00			0		HYROX 30 MIN TONY		20.00				KICK BOXING EMANUELE		
20.20		YOGA FITNESS ERIK					20.15	SPARTAN TONY					

Orari del Club:

SPIRIT STUDIO

WALKING

SPIRIT STUDIO

SPECIAL CLASS

Orario

09.30

10.30

Orario

EARTH STUDIO

EARTH STUDIO

SPECIAL CLASS

AIR STUDIO

VIRTUAL BIKE

VIRTUAL BIKE

AIR STUDIO

TURNAZIONE 60

DOMENICA DAL 29.09

FIRE STUDIO

FIRE STUDIO

SPECIAL CLASS | SPECIAL CLASS

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:





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



a orario scuola nuotoStagione 24/25

Aggiornata il 30.09

	_											
		LUNEDI'				MARTEDI'			MERCOLEDI'			
	CORSIA 1	CORSIA2	CORSIA3	1	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	
	18.4		18.40	AGONISMO	AGONISMO							
Ţ				19.30	ADULTI	ADULTI						
		GIOVEDI'				VENERDI'				SABATO		
	CORSIA 1	CORSIA2	CORSIA3		CORSIA 1	CORSIA2	CORSIA3		CORSIA 1	CORSIA2	CORSIA3	
	-			09.00	ADULTI		65	1		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
					4			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 Giov 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.

