Club Interamnia
FITNESS & DAY SPA

PLANNING CORSI

STAGIONE 2026/27

Trova il tuo ritmo.Costruisci la tua settimana

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
Dom 09.00–13.00

PRENOTA LA TUA LEZIONE

LUNEDÌ

ORARIO	SPIRIT	EARTH	FIRE	SALA ATTREZZI	ACQUA /PISCINA
07.00	WAKING GIULIA				
09.30	GINNASTICA DOLCE MAURIZIO			SKILL BOOTCAMP GIULIA	
10.30		SMALL REFORMER MATTEO			ACQUAGYM MORNING GABRIELLA M.
11.00					
13.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	PILATES MATWORK GIULIANO			ACQUA POWER GABRIELLA M.
14.30	WALKING GABRIELLA	SMALL REFORMER GIULIANO			
15.30			KARATE UMBERTO		
16.30	GINNASTICA DOLCE MAURIZIO		H.16.15 KARATE UMBERTO	SKILL BOOTCAMP GIULIA	
17.10	H. 17:20 FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	H. 17:30 PILATES MATWORK	KIK BOXING K1 KIDS GIUSEPPE		
18.00	H. 18.15 WALKING DINO	H. 18:30 POSTURALE MAURIZIO	BOXE GIUSEPPE		
19.00			H. 18.50 KIK BOXKING K1 GIUSEPPE		ACQUA TONE AND DRAIN GIULIA
19.15	CROSS TRAINING DONAO	SMALL REFORMER ERIK	19.40 KIK BOXING EMANUELE		
20.00	H. 20:10 GROUP CYCLING ALESSIO				

MARTEDÌ

ORARIO	SPIRIT	EARTH	FIRE	SALA ATTREZZI	ACQUA /PISCINA
07.00		SMALL REFORMER MATTEO			
09.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA				HIDROBIKE GIULIA
10.30		POSTURALE MAURIZIO			
11.30					
13.30	GROUP CYCLING ALESSIO	SMALL REFORMER MATTEO		TEAM BEAT DONATO	
14.30					HIDROBIKE GABRIELLA
15.30					
16.30					
17.15	H. 17:20 JUMP TRAINING ERIK			SMALL ATHLETIC PERFORMANCE DONATO	
18.15	GROUP CYCLING ALESSIO	SMALL ARIAL FLOW ERIK	H. 18.00 KIK BOXING K1 GIUSEPPE		H. 18:30 ACQUA FUNCTIONAL GABRIELLA
18.50			KRAV MAGA DIFESA PERSONALE GIUSEPPE		
19.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	YOGA DINAMICO ERIK			

MERCOLEDÌ

ORARIO	SPIRIT	EARTH	FIRE	SALA ATTREZZI	ACQUA /PISCINA
07.00	GROUP CYCLING ALESSIO				
09.30	WAKING GIULIA	PILATES MATWORK MATTEO			
10.30	SMALL GROUP HIIT & METABOLIC MATTEO				ACQUAGYM MORNING GIULIA
11.00					
13.30	FITNESS GIULIANO		IDRO BOXE MATTEO		ACQUA TONE GABRIELLA M.
14.30	WORKOUT WOMAN GABRIELLA	SMALL REFORMER CIRCUIT GIULIANO			
15.30					
16.30	WALKING GIULIA				
17.20	FUNCTIONAL TRAINING DONATO	H. 17:30 PILATES MATWORK ERIK			H. 17:50 ACQUA FIT NICO
18.15	POWER PUMP ERIK				
19.15	WALKING DINO				H. 19:00 HIDROBIKE GIULIA
19.30		BACK E CORE ERIK			

LEGENDA ABBONAMENTI

Il planning è in fase di aggiornamento e può subire variazioni e aggiustamenti. Per gli orari aggiornati in tempo reale, consulta sempre l'App WellTeam.

- SPORT PLUS BENESSERE PLUS
- SPORT PLUS BENESSERE PLUS
- SPORT PLUS BENESSERE PLUS
- ACQUA BENESSERE PLUS
- MENSILE EXTRA ABBONAMENTO
- LEZIONI EXTRA ABBONAMENTO

Club Interamnia
FITNESS & DAY SPA

PLANNING CORSI

STAGIONE 2026/27

Trova il tuo ritmo.Costruisci la tua settimana

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
Dom 09.00–13.00

PRENOTA LA TUA LEZIONE

GIOVEDÌ

ORARIO	SPIRIT	EARTH	FIRE	SALA ATTREZZI	ACQUA /PISCINA
07.00	CIRCUIT TRAINING GIULIA				
09.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA				INTERVAL BIKE GIULIA
10.30		POSTURALE MAURIZIO			
13.30	GROUP CYCLING ALESSIO	SMALL REFORMER MATTEO		TEAM BEAT DONATO	
14.30					HIDROBIKE GABRIELLA
15.30					
16.30	SMALL SURF GABRIELLA				
17.15	FUNCTIONAL GABRIELLA	PILATES POWER ERIK			
18.00	H 18.15 LONG RIDE ALESSIO 60 MINUTI	SMALL ARIAL FLOW ERIK	BOXE GIUSEPPE		H. 18.30 ACQUA POWER GABRIELLA
19.15		H. 19.30 SILENT YOGA ERIK	H. 18.50 KIK BOXKING K1 GIUSEPPE		
19.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA				

VENERDÌ

ORARIO	SPIRIT	EARTH	FIRE	SALA ATTREZZI	ACQUA /PISCINA
07.00				SKILL BOOTCAMP GIULIA	
09.30	GINNASTICA DOLCE MAURIZIO			DIMAGRIMENTO HIIT GIULIA	
10.30		SMALL REFORMER MATTEO			ACQUAGYM MORNING GABRIELLA M.
13.30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA				HIDROBIKE GIULIA
14.30					
15.30			KARATE UMBERTO		
16.30	GINNASTICA ESTETICA GABRIELLA M.		H. 16.15 KARATE UMBERTO	SKILL BOOTCAMP DONATO	
17.10	H. 17.20 FIT BOXE MATTEO	H. 17.30 PILATES MATWORK MAURIZIO	KIK BOXING K1 KIDS GIUSEPPE		
18.15	WALKING DINO	H. 18:30 POSTURALE MAURIZIO	KIK BOXKING K1 GIUSEPPE		H. 18.30 INTERVAL BIKE NICO
19.15	CROSS TRAINING DONATO	SMALL REFORMER MATTEO	H 18.50 KRAV MAGA DIFESA PERSONALE GIUSEPPE		
19.30			H. 19.40 KIK BOXING EMANUELE		

SABATO

ORARIO	SPIRIT	EARTH	FIRE	SALA ATTREZZI	ACQUA /PISCINA
09.30	H.9:00 GROUP CYCLING UMBERTO	SMALL REFORMER ERIK			ACQUAPUMP GIULIA
10.30	JOLLY CLASS	SMALL REFORMER ERIK			

DOMENICA DAL 05.10

ORARIO	SPIRIT	EARTH	FIRE	SALA ATTREZZI	ACQUA /PISCINA
10.30	GROUP CYCLING ROTAZIONE				

Tutti i corsi sono su prenotazione Su WellTeam

Codice struttura: **CLUBINTERAMNIA**
Non riesci a partecipare? Ricordati sempre di disdire la tua prenotazione

Il planning è in fase di aggiornamento e può subire variazioni e aggiustamenti.
Per gli orari aggiornati in tempo reale, consulta sempre l'App WellTeam.

Club Interamnia
FITNESS & DAY SPA

CORSI DI NUOTO

STAGIONE 2026/27

Cresci, impara, migliora in acqua ogni giorno

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
Dom 09.00–13.00 dal 05.10

CONTRATTACI SU WHASTAPP

LUNEDÌ

	C1	C2	C3	C4
15.30				
16.00	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10- 11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI
16.50	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10- 11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI
17.40	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7 -9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10- 11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI
18.30	AGONISMO			
19.30				

MARTEDÌ

	C1	C2	C3	C4
08.30			SCUOLA NUOTO ADULTI	
13.30	SCUOLA NUOTO ADULTI			
15.10	FISDIR	FISDIR	FISDIR	FISDIR
16.00	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10-11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI
16.50	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10 - 11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI
17.40	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10- 11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI
18.30	AGONISMO	NUOTO TEEN 15-17 ANNI		
19.30	SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI		

MERCOLEDÌ

	C1	C2	C3	C4
15.30	PRIME BOLLE	PRIME BOLLE		
16.00	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10-11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI
16.50	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10-11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI
17.40	NUOTO TEEN 15-17 ANNI	AGONISMO		

GIOVEDÌ

	C1	C2	C3	C4
16.00	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10-11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI
16.50	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10-11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI
17.40	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10-11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI
18.30	AGONISMO	NUOTO TEEN 15-17 ANNI		

VENERDÌ

	C1	C2	C3	C4
8.30			SCUOLA NUOTO ADULTI	
13.30	SCUOLA NUOTO ADULTI			
15.10	FISDIR	FISDIR	FISDIR	FISDIR
16.00	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10-11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI
16.50	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10-11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI
17.40	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10-11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI
18.30	AGONISMO			
19.30	SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI		

SABATO

	C1	C2	C3	C4
09.40	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI			
10.30	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	
11.30	ACQUAMOTRICITÀ	ACQUAMOTRICITÀ		
12.10	ACQUAMOTRICITÀ	ACQUAMOTRICITÀ		
15.00	PRIME BOLLE	PRIME BOLLE		
15.30	PRIME BOLLE	PRIME BOLLE		
16.00	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10-11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI
16.50	SCUOLA NUOTO 4-6 ANNI	SCUOLA NUOTO 7-9 ANNI	SCUOLA NUOTO 10-11 ANNI	SCUOLA NUOTO 12-14 ANNI

ACQUAMOTRICITÀ (dai 3 mesi)
Attività in acqua per neonati, con il genitore.

PRIME BOLLE (3-4 anni)
Acquaticità e familiarizzazione con l'acqua.

MINI (4-6 anni)
Prime tecniche di base.

JUNIOR / TEEN (7-17)
Approfondimento tecniche e resistenza.

FISDIR
Corso dedicato secondo linee federali.

AGONISMO / ADULTI
Allenamenti avanzati e corsi adulti.

CALENDARIO
Lezioni tutto l'anno con calendario stagionale.

GRUPPI
Gruppi omogenei per età e livello di abilità.

ISTRUTTORI
Istruttori qualificati FIN e FISDIR

ASSISTENZA SPOGLIATOIO
Servizio extra a pagamento obbligatorio per bambini fino ai 7 anni compiuti

Club Interamnia
FITNESS & DAY SPA

NUOTO LIBERO

STAGIONE 2026/27

Scegli il momento perfetto per la tua nuotata

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
Dom 09.00–13.00 dal 05.10

CONTRATTACI SU WHASTAPP

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
06.30–07.30	4 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE		4 CORSIE
07.30–08.30	4 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE	DALLE 8.00 4 CORSIE	4 CORSIE
08.30–09.30	4 CORSIE	3 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE	3 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE
09.30–10.30	4 CORSIE	3 CORSIE	4 CORSIE	3 CORSIE	4 CORSIE	2 CORSIE	4 CORSIE
10.30–11.15	2 CORSIE	4 CORSIE	2 CORSIE	4 CORSIE	2 CORSIE	NO NUOTO LIBERO	4 CORSIE
11.15–12.30	4 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE	3 CORSIE	4 CORSIE
12.30–13.30	4 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE	
13.30–14.30	3 CORSIE	3 CORSIE	3 CORSIE	4 CORSIE	3 CORSIE	4 CORSIE	
14.30–16.00	4 CORSIE	3 CORSIE FINO ALLE 15.10 / DALLE 15.10 NO NUOTO LIBERO	4 CORSIE FINO ALLE 15.30 / 3 CORSIE FINO ALLE 16.00	3 CORSIE FINO ALLE 15.30 / 4 CORSIE FINO ALLE 16.00	3 CORSIE FINO ALLE 15.10 / DALLE 15.10 NO NUOTO LIBERO	4 CORSIE FINO ALLE 15.30 / 3 CORSIE FINO ALLE 16.00	
16.00–17.30	NO NUOTO LIBERO	NO NUOTO LIBERO	NO NUOTO LIBERO FINO ALLE 17.40	NO NUOTO LIBERO	NO NUOTO LIBERO	NO NUOTO LIBERO NO NUOTO LIBERO	
17.30–18.30	NO NUOTO LIBERO	NO NUOTO LIBERO	DALLE 17.40 2 CORSIE	NO NUOTO LIBERO	NO NUOTO LIBERO	4 CORSIE DALLE 17.40	
18.30–19.00	2 CORSIE	2 CORSIE	3 CORSIE	2 CORSIE	2 CORSIE	4 CORSIE	
19.00–19.45	2 CORSIE	2 CORSIE	3 CORSIE	2 CORSIE FINO ALLE 19.30 / 4 CORSIE DALLE 19.30	2 CORSIE	4 CORSIE	
19.45–21.30	4 CORSIE	2 CORSIE FINO ALLE 20.20 / DALLE 20.20 4 CORSIE	4 CORSIE	4 CORSIE	2 CORSIE FINO ALLE 20.20 / DALLE 20.20 4 CORSIE		

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.