

	Orario	Attività	Durata	Posti	Sala	Istruttore
LUNEDI'	9:30	Flex & Tone	50'	24	Sala 2	Ilaria
	10:00	Water Gym	45'	24	Piscina	Giusy
	10:30	Body Tonic	50'	24	Sala 2	Ilaria
	12:45	Spinning®	50'	20	Sala Spinning	Nicola
	12:45	Water Gym	45'	24	Piscina	Ilaria
	14:15	Water Gym	45'	24	Piscina	Giusy
	18:00	TRX	30'	10	Sala 1	Andrea
	18:30	Cross Training	50'	24	Sala 2	Jessica
	19:00	Spinning®	50'	20	Sala Spinning	Michele
19:30	Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica	
MARTEDI'	9:00	Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy
	9:30	TRX	30'	10	Sala 1	Gabriele
	10:00	Yoga	50'	24	Sala 2	Patrizia
	10:00	Water Gym	45'	24	Piscina	Giusy
	12:45	Body Tonic	50'	24	Sala 2	Jessica
	16:10	Water Gym	45'	24	Piscina	Giusy
	18:00	Total Pump	50'	24	Sala 2	Giusy
	18:00	TRX-Pilates	40'	10	Sala 1	Jessica
	19:00	Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy
19:00	Spinning®	50'	20	Sala Spinning	Alida	
MERCOLEDI'	9:00	Body Tonic	50'	24	Sala 2	Ilaria
	10:00	Water Gym	45'	24	Piscina	Ilaria
	10:00	Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica
	12:45	Spinning®	50'	20	Sala Spinning	Nicola
	12:45	Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica
	18:00	TRX	30'	10	Sala 1	Andrea
	18:00	Functional Pump	50'	24	Sala 2	Orazio
	18:45	Water Gym	45'	24	Piscina	Jessica
	19:00	Spinning®	50'	20	Sala Spinning	Michele
19:00	Cardio Step	50'	24	Sala 2	Orazio	
GIOVEDI'	9:00	Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy
	9:30	TRX	30'	10	Sala 1	Gabriele
	10:00	Water Gym	45'	24	Piscina	Jessica
	12:45	Total Training	50'	24	Sala 2	Giusy
	16:10	Water Gym	45'	24	Piscina	Giusy
	18:00	Special G.A.G	30'	15	Sala 1	Giusy
	18:00	Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica
	19:00	Endurance	45'	24	Sala 2	Michela
	19:00	Spinning®	50'	20	Sala Spinning	Alida
19:50	Zumba®	50'	24	Sala 2	Michela	
VENERDI'	10:00	Water Gym	45'	24	Piscina	Jessica
	10:00	Yoga	50'	24	Sala 2	Patrizia
	12:45	Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica
	14:15	Water Gym	45'	24	Piscina	Jessica
	18:00	TRX-Pilates	40'	10	Sala 1	Jessica
	18:00	Body Fusion	50'	24	Sala 2	Orazio
	19:00	Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy
SABATO	10:00	Body Tonic	50'	24	Sala 2	Jessica
	10:30	Spinning®*	50'	20	Sala Spinning	Michele
	11:00	Water Gym	45'	24	Piscina	Jessica

*Inizio corso 7/10

Per accedere al club ed allenarsi è necessaria la prenotazione, accedendo all'area personale in www.special-onefitness.com
Per ragioni di sicurezza l'accesso al club è tracciato

Il tempo di allenamento consigliato è fino a 90 minuti con una tolleranza all'ingresso di 15' prima / 5' dopo l'orario di accesso prenotato. Raccomandiamo la puntualità. Al termine del proprio allenamento, è obbligatorio registrare l'uscita.

L'accesso agli spogliatoi è regolamentato nel rispetto della recettività utile a garantire l'uso degli armadietti per i propri effetti personali.

La prenotazione è **OBBLIGATORIA** per tutti i corsi a palinsesto, le sedute di allenamento in sala fitness 17,30/19,30 con/senza personal training e ogni altro servizio one to one. Sono esclusi quelli didattici (es: nuoto). Ogni lezione può essere disdetta fino a un'ora prima l'orario previsto. E' possibile prenotare un'attività per volta nell'arco dei 7 giorni. Al termine della lezione svolta è possibile prenotare la successiva. Non è possibile prenotare 2 lezioni per volta della stessa attività (es: due lezioni di spinning di fila).

Ti raccomandiamo la puntualità e, soprattutto, se non puoi partecipare, di disdire per tempo la lezione, permettendo agli altri abbonati di poter partecipare. Con la prenotazione sei sicuro/a di poterti allenare in serenità, sicurezza, comfort e soddisfazione.



APP

Prenota tutte le tue attività corsi, personal trainer, sala fitness, piscina & area benessere.



ZUCCHETTI GROUP

NOTA BENE

Attenzione, si ricorda che le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura del centro. Il numero minimo dei presenti affinché le lezioni si svolgano 5. In caso contrario la lezione non viene svolta ovvero revocata.

RIDUZIONE ORARIO

Nei mesi di SETTEMBRE, GIUGNO e LUGLIO (fino al 15 Lug.) l'orario corsi sarà ridotto del 50% di concerto con gli istruttori in ragione della frequenza alle lezioni. Dal 15 Luglio al 31 Agosto i corsi sono sospesi. Il presente Orario è in vigore da Settembre. I corsi del presente orario potrebbero subire variazioni o modifiche per esigenze aziendali.

segui su



www.special-onefitness.com/news