

	Inizio	Attività	Durata	Posti	Sala	Istruttore
Lunedì	10:30	BODY TONIC	0:50	12	Sala Corsi 2	Orazio
	10:30	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Francesco
	12:45	SPINNING	0:50	9	Sala Spinning	Nicola
	12:45	STEP COREO	0:50	12	Sala Corsi 2	Orazio
	14:15	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Francesco
	18:30	ZUMBA fitness	0:50	12	Sala Corsi 2	Michela
	18:45	SPINNING	0:50	9	Sala Spinning	Marco
	19:25	CROSS TRAINING	0:50	12	Sala Corsi 2	Michela
	19:45	SPINNING	0:50	9	Sala Spinning	Marco
	20:15	MATWORK PILATES	0:50	12	Sala Corsi 2	Michela
Martedì	9:20	YOGA	0:50	12	Sala Corsi 2	Patrizia
	10:30	TOTAL TRAINING	0:50	12	Sala Corsi 2	Jessica
	10:30	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Giusy
	12:45	BODY TONIC	0:50	12	Sala Corsi 2	A rotazione
	18:00	TOTAL PUMP	0:50	12	Sala Corsi 2	Silvia
	18:45	SPINNING	0:50	9	Sala Spinning	Alida
	19:00	POSTURAL FITNESS	0:50	12	Sala Corsi 2	Giusy
	19:00	MATWORK PILATES	0:50	12	Sala Corsi 2	Diletta
Mercoledì	10:30	BODY TONIC	0:50	12	Sala Corsi 2	Diletta
	10:30	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Francesco
	12:45	MATWORK PILATES	0:50	12	Sala Corsi 2	Diletta
	12:45	SPINNING	0:50	9	Sala Spinning	Nicola
	18:00	FUNCTIONAL PUMP	0:50	12	Sala Corsi 2	Orazio
	18:45	SPINNING	0:50	9	Sala Spinning	Gian Michele
	19:00	CARDIO STEP	0:50	12	Sala Corsi 2	Orazio
	19:45	SPINNING	0:50	9	Sala Spinning	Gian Michele

	Inizio	Attività	Durata	Posti	Sala	Istruttore
Giovedì	9:20	POSTURAL FITNESS	0:50	12	Sala Corsi 2	Giusy
	10:30	TOTAL TRAINING	0:50	12	Sala Corsi 2	Gabriele
	10:30	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Giusy
	12:45	TOTAL TRAINING	0:50	12	Sala Corsi 2	Gabriele
	16:10	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Francesco
	18:30	ENDURANCE	0:50	12	Sala Corsi 2	Michela
	18:45	SPINNING	0:50	9	Sala Spinning	Alida
	19:00	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Giusy
	19:30	ZUMBA fitness	0:50	12	Sala Corsi 2	Michela
	19:45	SPINNING	0:50	9	Sala Spinning	Alida
Venerdì	9:20	YOGA	0:50	12	Sala Corsi 2	Patrizia
	10:30	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Francesco
	12:45	MATWORK PILATES	0:50	12	Sala Corsi 2	Jessica
	14:15	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Giusy
	18:00	POUND	0:30	12	Sala Corsi 2	Orazio
	18:40	BODY FUSION	0:50	12	Sala Corsi 2	Orazio
Sabato	10:00	BODY TONIC	0:50	12	Sala Corsi 2	Jessica
	10:30	SPINNING	0:50	9	Sala Spinning	Gian Michele
	11:00	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Jessica

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 è 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.



**IGIENIZZA
SPESSO LE MANI**



**MANTIENI
LA DISTANZA**



SII PUNTUALE



**INDOSSA LA
MASCHERINA QUANDO
NON TI ALLENI**

Per accedere al club ed allenarsi è **necessaria la prenotazione, accedendo all'area personale** in www.special-onefitness.com
Per ragioni di sicurezza e come consigliato dalle disposizioni ministeriali 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 prevista dalle disposizioni ministeriali.

La prenotazione è **OBBLIGATORIA per tutti i corsi a palinsesto**, le sedute di allenamento in sala fitness 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..