

ABBIAMO LA FORMULA CHE FA PER TE

abbonamento

le formule sono declinate per le soluzioni:

• MY SPORT che include CORSI da palinsesto,
sale PESI e CARDIO FITNESS e PISCINA

• MY WELLNESS, che comprende
quanto sopra più l'area termale (sauna, bagno turco,
nebbia fredda, doccia cascata, aromarium e area relax con tisaneria)



MATINEE

• ingresso entro le 11.30
con week end libero



PAUSA PRANZO

• ingresso tra le 11.30 - 13.30 • ingresso tra le 14.00 - 16.00
con week end libero



POMERIDIANO



PART TIME

• ingresso entro le 17.00
con week end libero



FULL TIME

• ingresso libero



SERA

• oltre le 19.30
con week end libero

adhoc ricaricabile

VALIDITA'

Taglio di ricarica

6 MESI

euro 150

12 MESI

euro 300

COME FUNZIONA

È una "tessera a scalare" (rinnovabile prima della scadenza) nominativa, utilizzabile per accedere liberamente a tutti i servizi del Club (corsi, cardio fitness, piscina e spa) senza limiti di permanenza fino a completo esaurimento del valore indicato. A seconda dell'orario di ingresso al Centro, verrà scalato un importo variabile da un minimo di EURO 5,00 a un massimo di EURO 11,00.

Novità

Dal 26 / 8, apriamo alle 6:30!

Ogni lunedì, mercoledì e venerdì.

E chiudiamo **alle 22:00** (solo giorni feriali)

CONSULTA I PREZZI SU:
www.special-onefitness.com

I SERVIZI

Palestra, piscina, termarium. Beauty. Cafè/Ristorante.

CORSI DI:

• AVVIAMENTO NUOTO BIMBI • BODY FUSION •
BODY PUMP® • BODY SCULPT • BODY TONIC •
CROSS TRAINING • FIT BOX • GET GYMBALL EVO
TRAINING • GLOBAL ATTACK • KICK BOXING •
LAMBAEROBICA • MAT WORK PILATES • NUOTO
BIMBO • POWER TONIC • SPECIAL GAG • SPINNING® •
STEP & STONE • SYNERGY 360 • TOTAL TRAINING •
TRX® • WATER GYM • YOGA • ZUMBA FITNESS® •

Entra nelle sale corsi e divertiti con un incredibile varietà di attività: dalla ginnastica dolce all'aerobica più hard per finire con le novità del momento. Le proposte sono mirate ad aumentare la consapevolezza corporea e il piacere per il movimento lavorando di volta in volta con obiettivi diversi: allungamento muscolare, miglioramento di elasticità e flessibilità, tonificazione globale e localizzata, dimagrimento ed attività aerobica

Il presente orario può essere suscettibile di variazioni in relazione alla disponibilità degli istruttori. La Direzione provvederà a darne comunicazione tramite affissione di avviso all'interno del centro

SpecialOne

PALESTRA PISCINA SPA

Piazzale Europa Sarezzo Brescia - 25068 Tel. 030.89 08
206 www.special-onefitness.com

Special One - P.le Europa, 38 - 25068 Sarezzo (BS)

Tel: +39 030 8908206 - Fax: +39 030 8905638

Special One palestra, piscina, spa - Società sportiva dilettantistica a
responsabilità limitata.

Codice Fiscale e Partita IVA: 03046260984

Affiliata a Federazione Italiana Pesistica (FIPE)

Codice di affiliazione: 0302091 Numero iscrizione registro CONI: 175381

Affiliata a Associazioni Sportive Sociali Italiane (ASSI) Codice di affiliazione:
LOM-BS0276

Numero iscrizione registro CONI: 214123

SpecialOne

PALESTRA PISCINA SPA



ORARIO CORSI
FITNESS & ACQUAFITNESS
stagione 2019/2020

#iomiallenoqui

LUNEDÌ

7 10:00-10:30 **TRX**
sala 1
Diletta Ghidoni

10:30-11:20 **MATWORK PILATES**
Diletta Ghidoni sala 2

10:30-11:15 **WATER GYM**
Francesco Peli piscina

12:45-13:35 **TOTAL TRAINING**
Laura Bonomi sala 2

1 12:45-13:35 **SPINNING**
Nicola Loda sala spinning

14:15-15:00 **WATER GYM**
Francesco Peli piscina

8 18:30-19:00 **TRX**
sala 1
Andrea Bonardi

18:30-19:20 **ZUMBA**
sala 2
Michela Bonetti

2 19:00-19:50 **SPINNING**
Carlo Zubani sala spinning

19:20-20:10 **CROSS TRAINING**
Michela Bonetti sala 1

20:10-21:00 **MATWORK PILATES**
Michela Bonetti sala 2

10 20:00-20:50 **SPINNING****
Carlo Zubani sala spinning

MARTEDÌ

9:30-10:20 **YOGA**
Patrizia Pezzoli sala 2

10:00-10:45 **WATER GYM**
Francesca Co' piscina

10:30-11:20 **TOTAL TRAINING**
Laura Bonomi sala 2

12:45-13:35 **STEP COREO**
Laura Bonomi sala 2

18:00-18:50 **TOTAL PUMP**
Laura Bonomi sala 2

13 19:00-19:45 **SYNRGY360**
Gabriele Piotti functional area

19:00-19:50 **ZUMBA STRONG**
Poli Giusi sala 2

16 19:00-19:45 **SPINNING**
Barbara Primerano sala spinning

70 18:45 **AUFGUSS**
Nicola Gozio SPA

71 19:30 **AUFGUSS**
Nicola Gozio SPA

72 20:10 **AUFGUSS**
Nicola Gozio SPA

MERCOLEDÌ

9:30-10:20 **MATWORK PILATES**
Diletta Ghidoni sala 2

10:30-11:15 **WATER GYM**
Francesco Peli piscina

10:30-11:20 **BODY TONIC**
Diletta Ghidoni sala 2

12:45-13:35 **MATWORK PILATES**
Diletta Ghidoni sala 2

3 12:45-13:35 **SPINNING**
Nicola Loda sala spinning

16:30-17:50 **NUOTO BIMBI**
Sara Zambonardi piscina

18:00-18:50 **FUNCTIONAL PUMP**
Orazio Zani sala 2

4 19:00-19:50 **SPINNING**
Michela Bonetti sala spinning

19:00-19:50 **FIT BOXE**
Cristian Pugliese sala 1

19:00-19:50 **CARDIO STEP**
Orazio Zani sala 2

20:00-20:50 **KICK BOXING**
Cristian Pugliese sala 1

17 20:00-20:50 **SPINNING****
Michela Bonetti sala spinning

GIOVEDÌ

9:30-10:20 **POSTURAL** **new**
Poli Giusi sala 2

10:00-10:45 **WATER GYM**
Francesca Co' piscina

10:30-11:20 **BODY SCULPT**
Laura Bonomi sala 2

12:45-13:35 **CARDIO TRAINING**
Laura Bonomi sala 2

16:10-16:55 **WATER GYM**
Poli Giusi piscina

18:30-19:20 **ENDURANCE** **new**
Michela Bonetti sala 2

11 18:30-19:00 **TRX**
sala 1
Gianluca Resnelli

21 19:00-19:45 **SYNRGY360**
Gabriele Piotti functional area

5 19:00-19:50 **SPINNING**
Alida Franchi sala spinning

19:00-19:45 **WATER GYM**
Poli Giusi piscina

19:20-20:10 **ZUMBA**
sala 2
Michela Bonetti

VENERDÌ

9:30-10:20 **YOGA**
Patrizia Pezzoli sala 2

9 10:00-10:30 **TRX**
sala 1
Francesco Peli

10:30-11:15 **WATER GYM**
Francesco Peli piscina

12:45-13:35 **MATWORK PILATES**
Laura Bonomi sala 2

14:15-15:00 **WATER GYM**
Francesco Peli piscina

18:00-18:30 **PUMP**
Orazio Zani sala 2

18:30-19:20 **BODY FUSION**
Orazio Zani sala 2

19:00-19:50 **FIT BOXE**
Cristian Pugliese sala 1

20:20-21:40 **KRAV MAGA**
Cristian Lavier pagamento a parte

SABATO

10:00-10:50 **BODY TONIC**
a rotazione sala 2

6 10:30-11:15 **SPINNING**
Michele Reboni sala spinning

11:00-11:45 **WATER GYM**
a rotazione piscina

15:00-16:30 **NUOTO BIMBI**
a rotazione con Sara Zambonardi piscina

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.

EASY BOOKING

È il servizio automatico di prenotazione corsi. Aderire è semplice e gratuito!
 Segui questi 4 piccoli passi di seguito indicati:
 1) abilita il tuo cellulare al servizio di prenotazione di telefonica, su:
www.special-onefitness.com/codice/booking/
 ricevi un sms con indicato il numero 030-7776948 da chiamare per prenotare (ti consigliamo di salvarlo nella rubrica del tuo cellulare per comodità).
 2) chiama e segui le istruzioni vocali.
 3) digita il codice della lezione che vuoi prenotare.
 4) riceverai un sms di conferma prenotazione

Le lezioni numerate sono a prenotazione obbligatoria. **(GRATUITA)**

Le lezioni di Spinning n° 6/10 e 17 sono in vigore dal 29/9 al 25/5

info su special-onefitness.com/orari oppure T. **0308908206**