

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
ven., sab. e dom. libero



PAUSA PRANZO

•ingresso tra le 11:30 - 13:30
ven., sab. e dom. libero



POMERIDIANO

•ingresso tra le 14:00 - 16:00
ven., sab. e dom. libero



PART TIME

•ingresso entro le 17:00
ven., sab. e dom. libero



FULL TIME

•ingresso libero



SERA

•oltre le 19:30
ven., sab. e dom. libero

adhoc ricaricabile

VALIDITA'
Taglio di ricarica

6 MESI
euro 150

12MESI
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

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:

- BODY FUSION
- BODY TONIC
- CROSS TRAINING
- ENDURANCE
- FUNCTIONAL PUMP
- PILATES
- POSTURALE
- SPINNING®
- TOTAL PUMP
- TOTAL TRAINING
- TRX® (30')
- WATER GYM
- YOGA
- ZUMBA

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

Special One

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 (ASI) Codice di affiliazione: LOM-BS0276

Numero iscrizione registro CONI: 214123

Special One

PALESTRA PISCINA SPA

ORARIO CORSI

FITNESS & ACQUAFITNESS



	Orario	Attività	Durata	Posti	Sala	Istruttore
Lunedì	9:30-10:15	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Francesco
	10:00-10:50	BODY TONIC	0:50	19	Sala1	Orazio
	10:30-11:15	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Francesco
	12:45-13:35	CARDIO STEP	0:45	19	Sala1	Orazio
	12:45-13:35	SPINNING	0:50	19	Sala Spinning	Nicola
	14:15-15:00	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Giusy
	18:30-19:20	CROSS TRAINING	0:50	19	Sala1	Jessica
	19:00-19:50	SPINNING	0:50	19	Sala Spinning	Marco
	19:30-20:20	PILATES	0:50	19	Sala1	Jessica
Martedì	10:00-10:50	YOGA	0:50	19	Sala1	Patrizia
	12:45-13:35	BODY TONIC	0:50	19	Sala1	Jessica
	18:00-18:50	TOTAL PUMP	0:50	19	Sala1	Silvia
	19:00-19:50	POSTURAL FITNESS	0:50	19	Sala1	Giusy
	19:00-19:50	SPINNING	0:50	19	Sala Spinning	Alida
Mercoledì	10:00-10:50	BODY TONIC	0:50	19	Sala1	Silvia
	10:30-11:15	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Giusy
	12:45-13:35	PILATES	0:50	19	Sala1	Jessica
	12:45-13:35	SPINNING	0:50	19	Sala Spinning	Nicola
	18:00-18:50	FUNCTIONAL PUMP	0:50	19	Sala1	Orazio
	19:00-19:50	SPINNING	0:50	19	Sala Spinning	Michele
Giovedì	19:00-19:50	CARDIO STEP	0:50	19	Sala1	Orazio
	10:00-10:50	POSTURAL FITNESS	0:50	19	Sala1	Giusy
	12:45-13:35	TOTAL TRAINING	0:50	19	Sala1	Giusy
	16:10-17:00	WATER GYM	0:50	12	Piscina	Giusy
	18:30-19:20	ENDURANCE	0:50	19	Sala1	Michela
	19:00-19:50	SPINNING	0:50	19	Sala Spinning	Alida
	19:00-19:45	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Giusy
	19:30-20:20	ZUMBA fitness	0:50	19	Sala1	Michela

	Orario	Attività	Durata	Posti	Sala	Istruttore
Venerdì	9:30-10:15	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Jessica
	10:00-10:50	YOGA	0:50	19	Sala1	Patrizia
	10:30-11:15	WATER GYM	0:45	12	Piscina	Jessica
	12:45-13:35	PILATES	0:50	19	Sala1	Jessica
	14:15-15:00	WATER GYM	0:50	12	Piscina	Francesco
	18:00-18:50	BODY FUSION	0:50	19	Sala1	Orazio
Sabato	19:00-19:50	POSTURAL	0:50	19	Sala1	Giusy
	10:00-10:50	BODY TONIC	0:50	19	Sala1	Jessica
	11:00-11:50	SPINNING	0:50	19	Sala Spinning	Michele
	11:00-11:45	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.



SCHEDA

Ogni scheda di allenamento è **strettamente personale** e va **tenuta sempre con sé**.



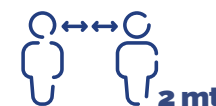
PULIZIA

Costante, con **igienizzazione straordinaria** degli impianti ed attrezzature.



1 mt

Distanza interpersonale minima in caso di assenza di attività fisica.



2 mt

Distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio



90 min

La tua permanenza al club potrà durare **fino a 90 minuti!**



APP

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



GEL

Lavarsi frequentemente le mani, attraverso **appositi dispenser** di gel disinfettanti.

GREEN PASS



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.