

	Orario	Attività	Durata	Posti	Sala	Istruttore
Lunedì	10:00-10:50	BODY TONIC	0:50	24	Sala1	Orazio
	10:00-10:45	WATER GYM	0:45	20	Piscina	Giusi
	12:45-13:35	SPINNING	0:50	20	Sala Spinning	Nicola
	14:15-15:00	WATER GYM	0:45	20	Piscina	Giusy
	18:30-19:20	CROSS TRAINING	0:50	24	Sala1	Jessica
	19:00-19:50	SPINNING	0:50	20	Sala Spinning	Marco
	19:30-20:20	PILATES	0:50	24	Sala1	Jessica
Martedì	10:00-10:50	YOGA	0:50	24	Sala1	Patrizia
	12:45-13:35	BODY TONIC	0:50	24	Sala1	Jessica
	18:00-18:50	TOTAL PUMP	0:50	24	Sala1	Silvia
	19:00-19:50	POSTURAL FITNESS	0:50	24	Sala1	Giusy
	19:00-19:50	SPINNING	0:50	20	Sala Spinning	Alida
Mercoledì	10:00-10:50	BODY TONIC	0:50	24	Sala1	Silvia
	10:00-10:45	WATER GYM	0:45	20	Piscina	Giusy
	12:45-13:35	PILATES	0:50	24	Sala1	Jessica
	12:45-13:35	SPINNING	0:50	20	Sala Spinning	Nicola
	18:00-18:50	FUNCTIONAL	0:50	24	Sala1	Orazio
	19:00-19:50	SPINNING	0:50	20	Sala Spinning	Michele
Giovedì	19:00-19:50	CARDIO STEP	0:50	24	Sala1	Orazio
	19:30-20:20	ZUMBA fitness	0:50	24	Sala1	Michela

	Orario	Attività	Durata	Posti	Sala	Istruttore
Venerdì	10:00-10:50	YOGA	0:50	24	Sala1	Patrizia
	10:00-10:45	WATER GYM	0:45	20	Piscina	Jessica
	12:45-13:35	PILATES	0:50	24	Sala1	Jessica
	14:15-15:00	WATER GYM	0:50	20	Piscina	Francesco
	18:00-18:50	BODY FUSION	0:50	24	Sala1	Orazio
Sabato	19:00-19:50	POSTURAL	0:50	24	Sala1	Giusy
	10:00-10:50	BODY TONIC	0:50	24	Sala1	Jessica
	11:00-11:50	SPINNING	0:50	20	Sala Spinning	Michele
	11:00-11:45	WATER GYM	0:45	20	Piscina	Jessica

Per accedere al club ed allenarsi è necessaria la prenotazione, accedendo all'area personale in [www.special-onefitness.com](http://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 17,00/20,00 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..

### 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 **apposti dispenser** di gel disinfettanti.

segui su



# 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 tiseneria)



MATINEE



PAUSA PRANZO



POMERIDIANO

•ingresso entro le 11:30  
ven., sab. e dom. libero

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

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



PART TIME



FULL TIME



SERA

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

•ingresso libero

•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](http://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](http://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: 214213

# Special One

PALESTRA PISCINA SPA

FITNESS & ACQUAFITNESS  
**ORARIO CORSI**  
In vigore dal 1 maggio 2022

