

SETTIMANA TIPO • dal lunedì al sabato • 61 lezioni

Scansiona il QR per il planning in tempo reale

LUNEDÌ14 LEZIONI					
ORA	ATTIVITÀ	MIN	POSTI	SALA / AREA	ISTRUTTORE
08:30	 Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy Poli
09:30	 Flex + Tone	50'	24	Sala 2	Ilaria Pasotti
10:00	 TRX + Pilates	40'	10	Sala 1	Jessica Pavido
10:00	 Water Gym	45'	24	Piscina	Giusy Poli
10:30	 Body Tonic	50'	24	Sala 2	Ilaria Pasotti
12:45	 Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica Pavido
12:45	 Spinning	50'	20	Sala Spinning	Nicola Loda
12:45	 Water Gym	45'	24	Piscina	Ilaria Pasotti
14:15	 Water Gym	45'	24	Piscina	Lucrezia Pedretti Gandaglia
17:45	 Special G.A.G.	30'	24	Sala 2	Jessica Pavido
18:00	 TRX	30'	10	Sala 1	Andrea Bonardi
18:30	 Cross Training	45'	24	Sala 2	Jessica Pavido
19:00	 Spinning	50'	20	Sala Spinning	Michele Reboni
19:30	 Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica Pavido

MARTEDÌ11 LEZIONI					
ORA	ATTIVITÀ	MIN	POSTI	SALA / AREA	ISTRUTTORE
09:00	 Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy Poli
09:30	 TRX	30'	10	Sala 1	Gabriele Bronzini
10:00	 Water Gym	45'	24	Piscina	Jessica Pavido
10:00	 Yoga	50'	24	Sala 2	Patrizia Pezzoli
12:45	 Body Tonic	50'	24	Sala 2	Jessica Pavido
16:10	 Water Gym	45'	24	Piscina	Jessica Pavido
17:45	 Total Pump	45'	24	Sala 2	Giusy Poli
18:00	 TRX + Pilates	40'	10	Sala 1	Jessica Pavido
18:40	 Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy Poli
19:15	 Spinning	50'	20	Sala Spinning	Alida Franchi
19:40	 Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica Pavido

MERCOLEDÌ11 LEZIONI					
ORA	ATTIVITÀ	MIN	POSTI	SALA / AREA	ISTRUTTORE
09:00	 Body Tonic	50'	15	Sala 1	Ilaria Pasotti
09:00	 Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy Poli
10:00	 Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica Pavido
10:00	 Water Gym	45'	24	Piscina	Ilaria Pasotti
12:45	 Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica Pavido
12:45	 Spinning	50'	20	Sala Spinning	Nicola Loda
18:00	 Interval Training	50'	24	Sala 2	Orazio Zani
18:00	 TRX	30'	10	Sala 1	Andrea Bonardi
18:45	 Water Gym	45'	24	Piscina	Giusy Poli
19:00	 Interval Step	50'	24	Sala 2	Orazio Zani
19:00	 Spinning	50'	20	Sala Spinning	Michele Reboni

GIOVEDÌ13 LEZIONI					
ORA	ATTIVITÀ	MIN	POSTI	SALA / AREA	ISTRUTTORE
09:00	 Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy Poli
09:30	 TRX	30'	10	Sala 1	Gabriele Bronzini
10:00	 Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica Pavido
10:00	 Special G.A.G.	50'	24	Sala 1	Giusy Poli
10:00	 Water Gym	45'	24	Piscina	Lucrezia Pedretti Gandaglia
12:45	 Total Training	50'	24	Sala 2	Giusy Poli
16:10	 Water Gym	45'	24	Piscina	Ilaria Pasotti
17:30	 Special G.A.G.	30'	15	Sala 1	Ilaria Pasotti
18:00	 Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica Pavido
18:10	 Flex + Tone	50'	15	Sala 1	Ilaria Pasotti
19:00	 Cross Training	45'	24	Sala 2	Jessica Pavido
19:15	 Spinning	50'	20	Sala Spinning	Alida Franchi
19:50	 Zumba	50'	24	Sala 2	Lucrezia Pedretti Gandaglia

VENERDÌ08 LEZIONI					
ORA	ATTIVITÀ	MIN	POSTI	SALA / AREA	ISTRUTTORE
09:00	 Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy Poli
10:00	 Water Gym	45'	24	Piscina	Jessica Pavido
10:00	 Yoga	50'	24	Sala 2	Patrizia Pezzoli
12:45	 Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica Pavido
14:15	 Water Gym	45'	24	Piscina	Jessica Pavido
18:00	 Functional Step	50'	24	Sala 2	Orazio Zani
18:00	 TRX + Pilates	40'	10	Sala 1	Giusy Poli
19:00	 Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy Poli

SABATO04 LEZIONI					
ORA	ATTIVITÀ	MIN	POSTI	SALA / AREA	ISTRUTTORE
09:15	 TRX + Pilates	40'	10	Sala 1	Jessica Pavido
10:00	 Body Tonic	50'	24	Sala 2	Jessica Pavido
10:30	 Spinning	50'	20	Sala Spinning	Michele Reboni
11:00	 Water Gym	45'	24	Piscina	Jessica Pavido

ACCESSO & PRENOTAZIONI

Le informazioni utili prima di venire al Club

ACCESSO AL CLUB

Per accedere al club ed allenarsi è necessaria la prenotazione, accedendo all'area personale su www.special-onefitness.com.

SICUREZZA

Per ragioni di sicurezza l'accesso al club è tracciato e videosorvegliato.

ALLENAMENTO E USCITA

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

SPOGLIATOI

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

CORSI VIA APP

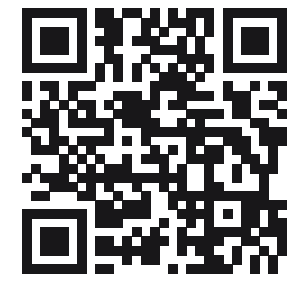
La prenotazione tramite APP è obbligatoria per tutti i corsi a palinsesto. Ogni lezione può essere disdetta fino a un'ora prima dell'orario previsto.

UNA ATTIVITÀ PER VOLTA

È possibile prenotare un'attività per volta nell'arco dei 7 giorni. Al termine della lezione svolta è possibile prenotare la successiva.

PUNTUALITÀ E DISDETTA

Raccomandiamo la puntualità: se non puoi partecipare, ricorda di disdire la lezione, permettendo così agli altri abbonati di poter partecipare.



ORARIO ONLINE

Scansiona il QR per le variazioni in tempo reale.

INFO IMPORTANTI

Partecipazione, disdette e pausa estiva

Il planning è dinamico e viene aggiornato in base alla partecipazione, per valorizzare le attività più apprezzate e offrire sempre la migliore esperienza possibile. Le lezioni si svolgono con una **partecipazione minima pari al 40% dei posti disponibili**, salvo diversa valutazione del trainer o della Direzione. Se non puoi partecipare, ricordati di cancellare la prenotazione con almeno 60 minuti di anticipo, lasciando così spazio ad altri utenti. Nel mese di agosto il palinsesto osserva una pausa stagionale.