

	Orario	Attività	Durata	Posti	Sala	Istruttore
LUNEDÌ	9:30	Flex & Tone	50'	24	Sala 2	Ilaria
	10:00	Water Gym	45'	24	Piscina	Giusy
	10:30	Body Tonic	50'	24	Sala 2	Ilaria
	12:45	Spinning®	50'	20	Sala Spinning	Nicola
	12:45	Water Gym	45'	24	Piscina	Ilaria
	14:15	Water Gym	45'	24	Piscina	Giusy
	18:00	TRX	30'	10	Sala 1	Andrea
	18:30	Cross Training	50'	24	Sala 2	Jessica
	19:00	Spinning®	50'	20	Sala Spinning	Michele
19:30	Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica	
MARTEDÌ	9:00	Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy
	9:30	TRX	30'	10	Sala 1	Gabriele
	10:00	Yoga	50'	24	Sala 2	Patrizia
	10:00	Water Gym	45'	24	Piscina	Sara
	12:45	Body Tonic	50'	24	Sala 2	Jessica
	16:10	Water Gym	45'	24	Piscina	Jessica
	18:00	Total Pump	50'	24	Sala 2	Giusy
	18:00	TRX-Pilates NEW	40'	10	Sala 1	Jessica
	19:00	Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy
19:00	Spinning®	50'	20	Sala Spinning	Alida	
MERCOLEDÌ	9:00	Body Tonic	50'	24	Sala 2	Ilaria
	10:00	Water Gym	45'	24	Piscina	Ilaria
	10:00	Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica
	12:45	Spinning®	50'	20	Sala Spinning	Nicola
	12:45	Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica
	18:00	TRX	30'	10	Sala 1	Andrea
	18:00	Functional Pump	50'	24	Sala 2	Orazio
	18:45	Water Gym	45'	24	Piscina	Lucrezia
	19:00	Spinning®	50'	20	Sala Spinning	Michele
19:00	Cardio Step	50'	24	Sala 2	Orazio	
GIOVEDÌ	9:00	Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy
	9:30	TRX	30'	10	Sala 1	Gabriele
	10:00	Water Gym	45'	24	Piscina	Lucrezia
	10:00	Special G.A.G	30'	24	Sala 2	Giusy
	12:45	Total Training	50'	24	Sala 2	Giusy
	16:10	Water Gym	45'	24	Piscina	Sara
	18:00	Special G.A.G	30'	15	Sala 1	Giusy
	18:00	Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica
	19:00	Endurance	45'	24	Sala 2	Michela
	19:00	Spinning®	50'	20	Sala Spinning	Alida
19:50	Zumba®	50'	24	Sala 2	Michela	
VENERDÌ	9:00	Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy
	10:00	Yoga	50'	24	Sala 2	Patrizia
	10:30	Water Gym	45'	24	Piscina	Jessica
	12:45	Pilates	50'	24	Sala 2	Jessica
	14:15	Water Gym	45'	24	Piscina	Jessica
	18:00	TRX-Pilates NEW	40'	10	Sala 1	Jessica
	18:00	Body Fusion	50'	24	Sala 2	Orazio
	19:00	Postural Fitness	50'	24	Sala 2	Giusy
SABATO	10:00	Body Tonic	50'	24	Sala 2	Jessica
	10:30	Spinning®	50'	20	Sala Spinning	Michele
	11:00	Water Gym	45'	24	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 e videosorvegliato.

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 17,30/19,30 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..



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

### 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.

seguici 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 tisana)



**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**

\*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

Credito

**6 MESI**

€ 250

€ 250

**12 MESI**

€ 500

€ 500 +€ 50 bonus

### COME FUNZIONA

E una "essenza 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)

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

## I SERVIZI

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

## CORSI DI:

Body Fusion  
Body Tonic  
Cardio Step  
Cross Training  
Endurance  
Flex & Tone  
Functional Pump  
Pilates  
Postural Fitness  
Special G.A.G.  
Spinning  
Total Pump  
Total Training  
TRX  
TRX & Pilates  
Water Gym  
Yoga  
Zumba

*Training*  
day by day

**Special One**  
PALESTRA PISCINA SPA

P.le Europa, 38 - Sarezzo, (BS) - 25068  
Tel. 030.89 08 206 - Fax: 030 8905638  
[www.special-onefitness.com](http://www.special-onefitness.com)

Società sportiva di diritto privato 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:  
LOMI-BS0276

Numero iscrizione registro CONI: 214123

**Special One**  
PALESTRA PISCINA SPA

FITNESS & ACQUAFITNESS  
ORARIO CORSI