

PISCINA

	<u>MATTINO</u>	<u>POMERIGGIO</u>	<u>SERA</u>
LUNEDI'	A.GYM 11.00-11.45	A.GYM 15.15-16.00	A.GYM 19.30-20.15
MARTEDI'	A.CONTROL 9.30-10.15	A.GYM 17.30-18.15	
MERCOLEDI	A.GYM 11.00-11.45	A.GYM 15.15-16.00	A.GYM 19.30-20.15
GIOVEDI'		A.GYM 13.00-13.45	A.GYM 17.00-17.45
VENERDI'	A.CONTROL 9.30-10.15		A.GYM 19.00-19.45
	A.GYM 11.00-11.45		

SALA FIT

	<u>MATTINO</u>	<u>POMERIGGIO</u>	<u>SERA</u>
LUNEDI'	ADDOME 10.15-10.45	SKILL TRAINING 13.00-13.45	POSTURAL YOGA 18.20/19.20
MARTEDI'	POWER YOGA 9.30-10.20	MET FIT 13.00 - 13.45	SPINNING 19.30-20.30
MERCOLEDI	TOTAL BODY 10.00-10.45	HIIT 13.00-13.45	PUMP 19.10-20.00
GIOVEDI'		TRIATHLON 13.00-13.45	SKILL TRAINING 19.10-20.00
VENERDI'	LATIN DANCE 10.30-11.15	SPINNING 13.00 - 13.45	TRIATHLON 19.10-20.00
SABATO	INTENSIVE WORKOUT 12.00 - 12.50		

BALNEA 2

	<u>MATTINO</u>	<u>POMERIGGIO</u>	<u>SERA</u>
LUNEDI'	9.00-9.45 GINNASTICA ADATTATA	PILATES 13.00-13.45	
MARTEDI'	SOFT PILATES 9.00-9.45		POWER YOGA 19.10-20.00
MERCOLEDI'		POSTURAL YOGA 13.00-14.00	PILATES 19.10-20.00
GIOVEDI'	PILATES 10.00-10.45		POSTURAL STRETCHING 18.10-18.55
			POWER YOGA 19.10-20.00
VENERDI'			PILATES 18.30-19.20

CORSI FITNESS

Aggiornato 04/09/23

LE 10 REGOLE D'ORO

PALESTRA

Ricordati di indossare scarpe da ginnastica pulite e abbigliamento consono all'ambiente

Porta con te sempre un asciugamano abbastanza grande

Se hai qualche dubbio sull'utilizzo dei materiali rivolgiti al personale addetto

PISCINA

Se entri in vasca ricordati di fare sempre prima la doccia

All'interno della SPA rispetta il relax e il silenzio altrui

Se utilizzi la sauna ricordati di portare con te il telo

Non occupare i lettini interni o gli sdrai se non li utilizzi

Se rientri dal giardino estivo ricordati di lavare le ciabatte

All'interno delle vasche è obbligatoria la cuffia

È vietato sostare nel vascolare e negli idromassaggi per periodi troppo lunghi.

ATTENZIONE

Variazioni del planning potranno verificarsi durante l'anno per motivazione tecniche;

Si garantisce la singola attività con un minimo di 3 partecipanti.

In caso contrario l'attività può essere annullata;

I corsi devono essere prenotati direttamente sul posto o tramite comunicazione telefonica;

In caso di mancata disdetta di partecipazione al corso per due volte consecutive, le prenotazioni successive verranno automaticamente cancellate.