

# PISCINA

	<u>MATTINO</u>	<u>POMERIGGIO</u>	<u>SERA</u>
<b>LUNEDI'</b>	<b>A.GYM 11.00-11.45</b>	<b>A.GYM 15.15-16.00</b>	<b>A.GYM 19.30-20.15</b>
<b>MARTEDI'</b>	<b>A.CONTROL 9.30-10.15</b>	<b>A.GYM 17.30-18.15</b>	
<b>MERCOLEDI</b>	<b>A.GYM 11.00-11.45</b>	<b>A.CONTROL 15.00-15.45</b>	<b>A.GYM 19.30-20.15</b>
<b>GIOVEDI'</b>		<b>A.GYM 13.00-13.45</b>	<b>A.GYM 17.30-18.15</b>
<b>VENERDI'</b>	<b>A.CONTROL 9.30-10.15</b>	<b>A.GYM 15.00-15.45</b>	
	<b>A.GYM 11.00-11.45</b>		

# SALA FIT

	<u>MATTINO</u>	<u>POMERIGGIO</u>	<u>SERA</u>
<b>LUNEDI'</b>	<b>ADDOME 10.15-10.45</b>	<b>SPINN 13.00-13.50</b>	
			<b>SPINNING 19.30 - 20.30</b>
<b>MARTEDI'</b>		<b>MET FIT 13.00 - 13.50</b>	<b>PROGRESSIVE 19.10-20.00</b>
<b>MERCOLEDI</b>	<b>TOTAL BODY 10.00-10.45</b>	<b>HIIT 13.00-13.50</b>	<b>PUMP 19.10-20.00</b>
<b>GIOVEDI'</b>		<b>TRIATHLON 13.00-13.50</b>	<b>SPINNING 19.30 - 20.30</b>
		<b>ABD 18.30-19.00</b>	
<b>VENERDI'</b>	<b>TOTAL BODY 10.00-10.45</b>	<b>SPINNING 13.00 - 13.50</b>	<b>TRIATHLON 19.10-19.50</b>
<b>SABATO</b>	<b>INTENSIVE WORKOUT 12.00 - 12.50</b>		

# BALNEA 2

	<u>MATTINO</u>	<u>POMERIGGIO</u>	<u>SERA</u>
<b>LUNEDI'</b>		<b>PILATES 13.00-13.50</b>	<b>POSTURAL STRETCHING 18.30-19.15</b>
<b>MARTEDI'</b>	<b>SOFT PILATES 8.45-9.30</b>		<b>POWER YOGA 19.10-20.00</b>
	<b>POWER YOGA 9.30-10.20</b>		
<b>MERCOLEDI'</b>			<b>PILATES 19.10-19.50</b>
<b>GIOVEDI'</b>	<b>PILATES 10.00-10.50</b>		<b>POWER YOGA 19.10-20.00</b>
<b>VENERDI'</b>			<b>PILATES 18.30-19.20</b>

## CORSI FITNESS

**Aggiornato 05/09/2022**

### 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.