PISCINA

	MATTINO	POMERIGGIO	SERA
LUNEDI'	A.GYM 11.00-11.45	A.GYM 15.00-15.45	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.CONTROL 15.00-15.45	A.GYM 19.30-20.15
GIOVEDI'		A.GYM 13.00-13.45	A.GYM 19.45-20.30
		A.GYM 17.30-18.15	
VENERDI'	A.CONTROL 9.30-10.15		
	A.GYM 11.00-11.45		

SALA FIT

	MATTINO	POMERIGGIO	SERA
LUNEDI'	ADDOME 10.00-10.30	FUNCTIONAL+ 13.00-14.00 (SALA FUNZ) PILATES 13.00-13.50	ABD 18.30-19.00
MARTEDI'	FUNCTIONAL PILATES 11.10-12.00 (SALA FUNZ)		PROGRESSIVE 19.30-20.20
	LATIN DANCE 10.00-10.45		
MERCOLEDI	TOTAL BODY 10.00-10.45 FUNCTIONAL PILATES 10.30-11.20 (SALA FUNZ)	HIIT 13.00-13.50	PUMP 19.15-20.00
GIOVEDI'		TRIATHLON 13.00-13.50	POWER YOGA 19.00-20.00
		TABATA 20' 18.25-18.45	
VENERDI'	BRUCIA GRASSI 10.15-10.55	FUNCTIONAL PILATES 11.10-12.00	TRIATHLON 19.00-19.50
SABATO	INTENSIVE WORKOUT 11.30-12.20		

BALNEA 2

	MATTINO	POMERIGGIO	SERA
LUNEDI'		SPINNING 13.00-13.50	PILATES 18.30-19.15
			SPINNING 19.30-20.30
MARTEDI'	ABC PILATES 9.00-9.45	POWER YOGA 13.00-14.00	POWER YOGA 19.30-20.30
	POWER YOGA 11.00-11.50		
MERCOLEDI'		YOGA 13.00-14.00	PILATES 19.00-19.50
GIOVEDI'	PILATES 10.00-10.50		SPINNING 19.30-20.30
VENERDI'		SPINNING 13.00-13.50	
			YOGA 20.30-21.30

BALNEA TermedellaSalvarola
centro benessere e riattivazione psicofisica

CORSI FITNESS

In vigore dal 01/10/21

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 durane 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 automatica mente cancellate.