

PLANNING 2022 con contingentamento

PLANNING 2022 con contingentamento												
LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA
SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA	SALA 1
CORSI DEL MATTINO	7.30-8.15 POWER YOGA	9.15-10.00 AQUA GYM	9.00-9.55 PILATES	10.15-11.00 HYDROBYKE	8.30-9.15 G.A.G. PILATES	9.15-10.00 AQUA GYM	09.15-10.15 POSTURAL YOGA	7.30-8.15 RISVEGLIO MUSCOLARE	9.15-10.00 AQUA FUN	9.10-9.55 STRETCHING	10.15-11.00 AQUA TRAINING	10.15-11.10 STEP & TONE
	8.30-9.15 TONIFICAZIONE FUNZIONALE	10.30-11.15 AQUA TONIC	10.00-10.55 G.A.G.		9.20-10.05 PANCASTRECH	10.30-11.15 AQUA FUN	10.20-11.20 HATA YOGA	8.20-9.05 TOTAL TONE	10.30-11.15 AQUA TONIC	10.00-10.55 POWER TONE		11.15-11.45 STRETCHING
	9.20-10.05 STRETCHING		11.00-11.45 TOTAL BODY		10.10-10.55 TOTAL TONE			9.10-9.55 STRETCHING		11.00-11.55 TONIFICAZIONE FUNZIONALE		11.50-12.35 INTERVAL TRAINING
	10.10-10.55 PANCASTRECH		11.50-12.35 STRETCHING					10.00-10.45 TOTAL BODY WORKOUT		15.00-17.00 KICK		13.00-13.50 GAG RVT
	11.00-11.30 CORE STABILITY							10.50-11.35 PILATES				14.30-15.20 STEP BASE RVT
	11.35-12.20 POWER TONE									LEGENDA DEI COLORI :		
									ACQUA	CONSCIOUS	CONSCIOUS A PRENOTAZIONE	
CORSI DEL POMERIGGIO	13.05-13.50 AERODANCE RVT		16.00-16.45 PANCASTRECH	15.00-15.45 AQUA TONIC	13.05-13.50 FIT BOXE			14.00-14.55 GET DANCE	15.00-15.45 AQUA TONIC	TONIFICAZIONE	CARDIO	COMBAT/DANCE
	14.00-14.55 TONIFICAZIONE FUNZIONALE				14.00-14.55 TONIFICAZIONE FUNZIONALE			15.00-15.45 MATWORK PILATES		RVT CARDIO TONE	RVT COREO	RVT POSTURAL
	15.00-15.45 POSTURAL PILATES				15.00-15.45 STRETCHING		16.00-17.00 HATHA YOGA			UTILIZZO PISCINA		
CORSI DELLA SERA	17.00-17.55 BABY DANCE	19.15-20.00 AQUA CIRCUIT	17.00-17.50 INTERVAL TRAINING RVT	19.00-19.45 HYDROBIKE	17.00-17.50 YOGA PILATES RVT	19.15-20.00 HYDROBYKE	18.00-18.55 HATHA YOGA	18.00-18.45 G.A.G. TO SLIM		SAUNA	CORSIA VELOCE	CORSIA VELOCE / LEZIONI PRIVATE
	18.00-18.45 TONIFICAZIONE FUNZIONALE		18.00-18.45 POSTURAL TRAINING		18.00-18.25 ADDOMINALI		19.00-19.55 FITONIC DEFINITION	18.50-19.35 FUNCTIONAL TRAINING				
	18.50-19.10 ADDOMINALI		18.50-19.35 POWER TONE		18.30-19.15 GETBOXE			19.45-20.30 ADDOMINALI				
	19.15-20.10 STEP		19.40-20.25 PANCASTRECH		19.20-20.05 G.A.G FOR TONE					BAGNO TURCO		
	20.15-21.00 ZUMBA	20.10-20.55 AQUA GYM	20.30-21.15 FITONIC TRAINING		20.10-20.55 POWER TONE	20.15-21.00 AQUA TONIC	20.00-20.55 AREODANCE	20.35-21.20 CIRCUIT TRAINING	20.00-20.45 HYDROBYKE			
	21.05-21.35 ADDOMINALI		21.20-21.50 TOTAL ABS		21.00-22.30 KICK		21.00-21.45 POWER PUMP					

RICORDIAMO CHE:

Nelle sale corsi e nella sala fitness è obbligatorio l'uso dell'asciugamano e di scarpe pulite.

È obbligatorio entrare ed uscire dalle sale corsi rispettando gli orari di inizio e di fine lezione

per evitare spiacevoli infortuni dovuti ad un riscaldamento o ad un defaticamento inadeguato

altresi per permettere il corretto svolgimento delle attività.

La direzione del club si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro,

la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative.

Si ricorda inoltre che, durante le ore di AQUAGYM, non è possibile utilizzare la piscina per il nuoto libero.

Nelle ore di nuoto libero si prega di mantenere la divisione in corsia in base a quanto indicato nello schema per agevolare l'allenamento di tutti.

Come da normativa COVID in materia di contenimento del contagio, ricordiamo l'obbligo di indossare la mascherina in tutti i momenti di transito sia per raggiungere lo spogliatoio sia per reggiungere la sala ove si terranno le classi.

Grazie per la collaborazione