

ORARIO CORSI

fitness & aquafitness



LUNEDÌ

| orario | attività | minuti | Istruttore | posti | dove |
|--------|----------------------|--------|---------------------|-------|--------------|
| 9:00 | Mat Pilates | 60 | Ahuren Tatiana | 50 | Vetri 1 |
| 9:15 | Aqua Fit | 45 | Passerini Francesca | 40 | Vasca Grande |
| 9:30 | Vinyasa Yoga | 60 | Luoni Alice | 50 | Vetri 2 |
| 10:05 | Body Tone | 45 | Ahuren Tatiana | 34 | Vetri 1 |
| 10:15 | Aqua Fit | 45 | Passerini Francesca | 24 | Vasca Grande |
| 11:00 | B.Spining Mattino | 45 | Paleari Daniele | 24 | Spinning |
| 12:30 | Aqua Walking Circuit | 45 | Salvatori Stefania | 12 | Vasca Grande |
| 12:45 | B.Spining Pranzo | 45 | Paleari Daniele | 24 | Spinning |
| 13:00 | Crosscardio | 60 | Moro Silvia | 34 | Vetri 1 |
| 18:30 | Aqua Walking Circuit | 45 | Lardo Tania | 12 | Vasca Grande |
| 18:30 | Special G.A.G. | 30 | Brandellero Paola | 34 | Vetri 1 |
| 19:00 | B.Spining Sera | 45 | Dolce Gianni | 24 | Spinning |
| 19:05 | Pump | 60 | Brandellero Paola | 34 | Vetri 1 |
| 19:30 | Aqua G.A.G. | 45 | Lardo Tania | 24 | Vasca Grande |
| 19:30 | B.Striding | 45 | Motta Cristina | 9 | Striding |
| 20:10 | Hatha Yoga | 60 | Luoni Alice | 50 | Vetri 1 |

MERCOLEDÌ

| orario | attività | minuti | Istruttore | posti | dove |
|--------|------------------|--------|--------------------|-------|--------------|
| 9:00 | Postural | 45 | Busnelli Barbara | 34 | Vetri 1 |
| 9:15 | Aqua Fit | 45 | Salvatori Stefania | 40 | Vasca Grande |
| 9:30 | Vinyasa Yoga | 60 | Luoni Alice | 50 | Vetri 2 |
| 9:50 | Special G.A.G. | 45 | Busnelli Barbara | 34 | Vetri 1 |
| 10:15 | Aqua Circuit | 45 | Ferrario Sara | 24 | Vasca Grande |
| 12:30 | Aqua Jump | 30 | Moro Silvia | 10 | Vasca Grande |
| 12:45 | B.Spining Pranzo | 45 | Melis Manuela | 24 | Spinning |
| 13:00 | Power Tone | 60 | Clementi Alda | 34 | Vetri 1 |
| 14:30 | Mat Pilates | 60 | Clementi Alda | 50 | Vetri 1 |
| 18:30 | Special G.A.G. | 30 | Brandellero Paola | 34 | Vetri 1 |
| 19:05 | Pump | 45 | Brandellero Paola | 34 | Vetri 1 |
| 19:15 | Aqua G.A.G. | 45 | Venice Carla | 36 | Vasca Grande |
| 19:15 | B.Spining Sera | 45 | Dolce Gianni | 24 | Spinning |
| 19:30 | B.Striding | 45 | Motta Cristina | 9 | Striding |
| 20:00 | Aero Dance | 45 | Gasparoli Andrea | 40 | Vetri 1 |
| 20:50 | Fit Boxe | 45 | Gasparoli Andrea | 24 | Vetri 1 |

VENERDÌ

| orario | attività | minuti | Istruttore | posti | dove |
|--------|--------------------|--------|----------------------|-------|--------------|
| 9:00 | Postural Activity | 45 | Aurilio Massimiliano | 50 | Vetri 1 |
| 9:15 | Aqua Fit | 45 | Salvatori Stefania | 40 | Vasca Grande |
| 9:50 | Mobility & Stretch | 45 | Aurilio Massimiliano | 50 | Vetri 1 |
| 10:05 | Mat Pilates | 60 | Ahuren Tatiana | 50 | Vetri 2 |
| 10:15 | Aqua Fit | 45 | Salvatori Stefania | 24 | Vasca Grande |
| 11:15 | Aqua Idrobike | 45 | Montanaro Patrizia | 11 | Vasca Grande |
| 12:15 | Aqua Idrobike | 45 | Montanaro Patrizia | 11 | Vasca Grande |
| 12:45 | B.Spining Pranzo | 45 | Vignati Sonia | 24 | Spinning |
| 13:00 | Postural Activity | 45 | Aurilio Massimiliano | 50 | Vetri 1 |
| 13:50 | Mobility & Stretch | 45 | Aurilio Massimiliano | 50 | Vetri 1 |
| 14:45 | Hatha Yoga | 60 | Luoni Alice | 50 | Vetri 1 |
| 18:15 | Mat Pilates | 60 | Ahuren Tatiana | 50 | Vetri 1 |
| 19:00 | B.Spining Extra | 45 | Toriello Fabio | 24 | Spinning |
| 19:20 | Postural Activity | 60 | Aurilio Massimiliano | 50 | Vetri 1 |

B.FUNCTIONAL

*attività a pagamento, info & formule al desk

| orario | attività | minuti | Istruttore | posti | dove | Livello |
|--------|--------------|--------|-------------------|-------|--------------|--------------------|
| 19:00 | B.Functional | 60 | Tania Petrucci | 15 | Sala Fitness | CROSS TRAINING |
| 20:00 | B.Functional | 60 | Tania Petrucci | 15 | Sala Fitness | FLOW |
| 19:00 | B.Functional | 60 | Barlocco Luca | 15 | Sala Fitness | FLOW |
| 20:00 | B.Functional | 60 | Barlocco Luca | 15 | Sala Fitness | PANCA STACCO SQUAT |
| 18:00 | B.Functional | 60 | Prando Alessandro | 15 | Sala Fitness | CALISTHENICS |
| 19:00 | B.Functional | 60 | Prando Alessandro | 15 | Sala Fitness | CROSS TRAINING |
| 19:00 | B.Functional | 60 | Barlocco Luca | 15 | Sala Fitness | FLOW |
| 20:00 | B.Functional | 60 | Barlocco Luca | 15 | Sala Fitness | PANCA STACCO SQUAT |
| 09:30 | B.Functional | 90 | Istr. a rotazione | 15 | Sala Fitness | RECUPERI |

MARTEDÌ

| orario | attività | minuti | Istruttore | posti | dove |
|--------|-----------------------|--------|----------------------|-------|--------------|
| 9:00 | Ginnastica Funzionale | 60 | Daniele Catia | 50 | Vetri 1 |
| 9:00 | Postural Activity | 45 | Aurilio Massimiliano | 50 | Vetri 2 |
| 9:15 | Aqua Fit | 45 | Paleari Daniele | 40 | Vasca Grande |
| 9:50 | Mobility & Stretch | 45 | Aurilio Massimiliano | 50 | Vetri 2 |
| 10:05 | Cardio Tone | 45 | Gasparoli Andrea | 34 | Vetri 1 |
| 10:15 | Aqua Idrobike | 45 | Paleari Daniele | 11 | Vasca Grande |
| 12:30 | Aqua G.A.G. | 45 | Passerini Francesca | 36 | Vasca Grande |
| 13:00 | Postural Activity | 45 | Aurilio Massimiliano | 50 | Vetri 1 |
| 13:30 | Aqua Circuit | 45 | Passerini Francesca | 12 | Vasca Grande |
| 13:50 | Mobility & Stretch | 45 | Aurilio Massimiliano | 50 | Vetri 1 |
| 18:15 | Mat Pilates | 60 | Ahuren Tatiana | 50 | Vetri 2 |
| 18:30 | Fit Boxe | 45 | Baker Carlos | 24 | Vetri 1 |
| 19:00 | B.Spining Sera | 45 | Turretta Daniele | 24 | Spinning |
| 19:15 | Aqua Step | 45 | Colombo Irene | 12 | Vasca Grande |
| 19:20 | Dance Party | 45 | Baker Carlos | 40 | Vetri 1 |
| 19:20 | Postural Activity | 60 | Aurilio Massimiliano | 50 | Vetri 2 |
| 20:00 | B.Spining Sera | 45 | Turretta Daniele | 24 | Spinning |
| 20:10 | Body Tone | 45 | Baker Carlos | 34 | Vetri 1 |

GIOVEDÌ

| orario | attività | minuti | Istruttore | posti | dove |
|--------|---------------------|--------|--------------------|-------|--------------|
| 9:00 | Dynamic Postural | 60 | Clementi Alda | 50 | Vetri 1 |
| 9:15 | Aqua Fit | 45 | Ferrario Sara | 40 | Vasca Grande |
| 10:05 | Aero Dance | 45 | Clementi Alda | 40 | Vetri 1 |
| 10:05 | Balance | 45 | Gasparoli Andrea | 50 | Vetri 2 |
| 10:15 | Aqua Idrobike | 45 | Montanaro Patrizia | 11 | Vasca Grande |
| 11:00 | B.Spining Mattino | 45 | Paleari Daniele | 24 | Spinning |
| 13:00 | Aqua G.A.G. | 45 | Salvatori Stefania | 36 | Vasca Grande |
| 13:00 | Body Tone | 45 | Paleari Daniele | 34 | Vetri 1 |
| 18:30 | Aqua Idrobike | 45 | Moro Silvia | 11 | Vasca Grande |
| 18:30 | B.Striding ADVANCED | 45 | Motta Cristina | 9 | Striding |
| 18:30 | Body Tone | 45 | Busnelli Barbara | 34 | Vetri 1 |
| 19:00 | B.Spining Sera | 45 | Turretta Daniele | 24 | Spinning |
| 19:20 | B.Striding DYNAMIC | 45 | Motta Cristina | 9 | Striding |
| 19:20 | Cardio Tone | 45 | Busnelli Barbara | 34 | Vetri 1 |
| 19:20 | Coreo Step | 45 | Busnelli Barbara | 34 | Vetri 1 |
| 19:30 | Aqua Jump | 45 | Moro Silvia | 10 | Vasca Grande |
| 20:00 | B.Spining Sera | 45 | Turretta Daniele | 24 | Spinning |
| 20:10 | Cardio Tone | 45 | Busnelli Barbara | 34 | Vetri 1 |

SABATO

| orario | attività | minuti | Istruttore | posti | dove |
|--------|-------------------|--------|-------------------|-------|--------------|
| 9:30 | B.Striding | 45 | Motta Cristina | 9 | Striding |
| 10:00 | Special Class | 45 | Istr. a rotazione | 34 | Vetri 1 |
| 10:20 | B.Striding | 45 | Motta Cristina | 9 | Striding |
| 10:45 | B.Spining Mattino | 45 | Mancino Maria | 24 | Spinning |
| 10:50 | Cardio Tone | 45 | Istr. a rotazione | 34 | Vetri 1 |
| 11:30 | Aqua Idrobike | 45 | Ferrario Sara | 11 | Vasca Grande |
| 12:30 | Aqua G.A.G. | 45 | Ferrario Sara | 36 | Vasca Grande |

DOMENICA

| orario | attività | minuti | Istruttore | posti | dove |
|--------|-------------------|--------|-------------------|-------|--------------|
| 10:00 | Special Class 1 | 45 | Istr. a rotazione | 34 | Vetri 1 |
| 10:45 | B.Spining Mattino | 45 | Istr. a rotazione | 24 | Spinning |
| 10:50 | Special Class 2 | 45 | Istr. a rotazione | 34 | Vetri 1 |
| 11:00 | Aqua G.A.G. | 45 | Istr. a rotazione | 36 | Vasca Grande |

La prenotazione - tramite APP - è **OBBLIGATORIA** per tutti i corsi a palinsesto. Ogni lezione può essere disdetta fino ad 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. Ti raccomandiamo la puntualità e, soprattutto, **se non puoi partecipare, ricorda di disdire la lezione**, permettendo così agli altri di poter partecipare. Il presente palinsesto potrebbe subire variazioni. Buon allenamento!





Stagione 23/24



Formule di adesione

in vigore dal
1/8/2023

Per rispondere alle tue esigenze abbiamo creato diverse **tipologie di abbonamento**.
Le nostre soluzioni **MY SPORT (palestra, corsi & piscine int & est)** ti permettono di allenarti quanto e quando vuoi.

MATINEE



€ 60 /mese
720 €/anno

Ingresso **entro le 11:30**
venerdì, sabato e domenica
ingresso LIBERO

BRUNCH



€ 60 /mese
720 €/anno

Ingresso **fra 11:30 e 13:30**
venerdì, sabato e domenica
ingresso LIBERO

POME



€ 50 /mese
600 €/anno

Ingresso **fra 14:30 e 16:30**
venerdì, sabato e domenica
ingresso LIBERO

PART TIME



€ 65 /mese
780 €/anno

Ingresso **entro le 16:30**
venerdì, sabato e domenica
ingresso LIBERO

FULL TIME



€ 75 /mese
900 €/anno

Ingresso **LIBERO**
7 giorni su 7

SERA



€ 55 /mese
660 €/anno

Ingresso **dalle 19:30**
venerdì, sabato e domenica
ingresso LIBERO

Upgrade/Downgrade

Sconti o integrazioni applicati alle formule annuali sopracitate:

- Solo palestra & corsi fitness, **sconto €100**
- Con area benessere, **solo €100/anno in più**

Integrazione Area Benessere:

vuoi aggiungere la SPA **fino alla scadenza del tuo abbonamento?**
BENE! Puoi integrare come indicato qui

| 1 mese | 2 mesi | 3 mesi | 4 mesi | 5 mesi | 6 mesi |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 65 € | 70 € | 75 € | 80 € | 85 € | 90 € |

altre formule

AD HOC RICARICABILE

La "tessera a scalare", utilizzabile per accedere liberamente al Club (corsi, cardio fitness, piscine e spa) senza limiti di permanenza fino a completo esaurimento del valore indicato.

Due tagli di ricarica: € 250,00 oppure € 500,00
Tempo di utilizzo: 6 mesi 12 mesi

Orario di ingresso
& importo scalato: entro le 11:30 € 15,00
fra le 11:31 e le 14:00 € 12,00
fra le 14:01 e le 16:30 € 10,00
fra le 16:31 e le 19:30 € 20,00
dopo le 19:30 € 12,00

Ricaricabile All Inclusive potrà essere utilizzata dalla data di attivazione fino alla data di scadenza associata ovvero fino all'esaurimento del credito. Dopo tale data non potrà più essere utilizzata né il titolare avrà diritto ad alcuna forma di rimborso del credito residuo. Quest'ultimo potrà essere trasferito acquistando una nuova ricarica entro la data di validità della ricarica in essere (opz. TCR - trasferimento credito residuo).

ALTRE SOLUZIONI

1 mese My WELLNESS Open: € 180,00 accesso libero Gym, Pools & SPA

1 mese PROVA* ALL INCLUSIVE: € 100* anziché € 180 *Offerta "una tantum" riservata ai NUOVI ISCRITTI

INCLUDE:

Quota Amministrativa Annuale (valore 80€) + **accesso full time** al club + **3 ingressi Prova Family & Friends** + **Cash Back / voucher** di credito del valore **pari a 60€** con validità 1 mese. **Certificato medico in omaggio!**

Ricordiamo che per accedere al centro sportivo è necessario: **prenotare tramite web app** ove previsto, essere in regola con la **certificazione medica** e la **quota amministrativa**, accettare il **regolamento del centro** e le eventuali disposizioni previste per legge.

i plus

PROVA GRATUITA

Ti offriamo fino a **120 corsi alla settimana** - tra Fitness & AquaFitness, Functional e Indoor Cycling suddivisi in oltre 30 attività svolte da oltre 20 istruttori diversi.

Per seguirti al meglio, ricorda di telefonare 0331 598646 per comunicarci il giorno e l'ora.

STAND-BY

Le formule di abbonamento annuali o superiore ai 12 mesi (ad esclusione del certificato medico e della Quota Amministrativa Annuale) **possono essere sospese** per una durata minima di 30 giorni (continuativi) fino ad un massimo di 120 giorni, previa sottoscrizione della c.d. "Integrazione plus" al costo di **solamente € 70** se contestuale all'iscrizione al centro sportivo, **€ 140** se richiesta nei giorni successivi.

ALTER EGO

È possibile trasferire il proprio abbonamento annuale ad altra persona non iscritta al club, previa sottoscrizione della Quota e del Certificato. Il beneficiario potrà accedere al club fino alla scadenza prevista.

CASH BACK

il voucher di credito di valore % (es: 10%, 20%...) oppure fisso, rilasciato ogni qualvolta ti abboni al club! Ricorda di richiederlo e di non farlo scadere. [dettagli & condizioni le trovi sul nostro sito o chiedi al desk]

Ti ricordiamo che è **possibile dilazionare** le formule annuali da un minimo di 2 ad un massimo di 10 mesi con (a scelta), Finanziamento o AppPago altrimenti con **acconto 50% e saldare entro 30 giorni**.