



Orari Fitness in vigore dall' 8 Giugno al 1 Agosto 2020

Corsi fitness sospesi dal 3 al 30 Agosto 2020 aperta la gymfloor

Le lezioni hanno una durata di 50 minuti ove non espressamente indicato - Gli orari potranno subire variazioni in qualsiasi momento
Tutte le lezioni devono essere prenotate*

Consulta le modalità di accesso e fruizione dei corsi [Clicca Qui https://bit.ly/2Y0cHPt](https://bit.ly/2Y0cHPt)

	lunedì		martedì		mercoledì		giovedì			venerdì		sabato		
	PALAZZETTO	SALA 3	PALAZZETTO	SALA 3	PALAZZETTO	SALA 3	PALAZZETTO	SALA 3	PRATO RUNNING	PALAZZETTO	SALA 3	PALAZZETTO		
08:30	POSTURAL marco g		PILATES paolo		RISVEGLIO MUSCOLARE tiziana		PILATES paolo				ABD tiziana		POWERYOGA marco g	08:30
09:30	ABD STRETCH marco g		POSTURAL paolo		PILATES tiziana		ABD paolo				PILATES tiziana		POSTURAL marco g	09:30
11:15	YOGA# swami												YOGA# 75' Elisa	11:15
13:00			JOLLY CLASS fabio				JOLLY CLASS fabio							13:00
18:15	POSTURAL marco g		POSTURAL marco g		POSTURAL fabio		POSTURAL marco g				PILATES denise			18:15
18:45		GAG marco m		CORE STABILITY marco m		FUSION marco g		ATHLETIC TRAINING giulia				TABATA giulia		18:45
19:15	PILATES marcog		POWERYOGA marco g		YOGA ELISA		PILATES marco g		WIP 120' marco m		PILATES denise			19:15
19:45		WIP 120' marco m		TONE marco m		ZUMBA denise		GAG giulia				ATHLETIC TRAINING giulia		19:45

	Dal Lunedì al venerdì	sabato
GYMFLOOR	7.30-22.30	10.00-17.30



Orari Gymfloor in vigore dal 3 al 30 Agosto 2020

Corsi fitness sospesi, riprenderanno il 31 Agosto

	Dal Lunedì al venerdì	sabato
GYMFLOOR	9.00 - 21.00	10.00-17.30

Dal 26 Luglio 2020 Gymfloor chiusa la domenica.

L'accesso alla Gymfloor deve essere prenotato* (sessioni da 85'). Per l'accesso alla Gymfloor è obbligatorio portare un asciugamano personale di adeguate dimensioni.
In nessun caso sarà possibile accedere in sala se sprovvisti di asciugamano personale e senza prenotazione

* Modalità di prenotazione

Tutti i corsi e le sedute di allenamento in GymFloor devono essere prenotate sul nostro sito <https://inforyou.teamsystem.com/sisport>

Le lezioni/sedute saranno prenotabili per il giorno stesso e per i 7 giorni successivi. L'accesso sarà consentito solo ai clienti che avranno prenotato.

Se non hai le credenziali di accesso richiedile via mail a sisport@fcagroup.com

Ogni socio può avere fino a 3 prenotazioni attive e non più di una al giorno.

E' obbligatoria la disdetta della lezione/sessione di allenamento entro due ore dall'inizio dell'attività. In caso di mancata disdetta il sistema bloccherà la prenotazione per i sette giorni successivi.

La prenotazione è personale



Nuoto libero sportivo VASCA B (outdoor- piscina estiva) Orari in vigore dal 26 giugno al 30 agosto 2020

La permanenza nell'impianto è consentita solamente per la fascia oraria prenotata e per 15 minuti prima dell'allenamento e per 15 minuti dopo l'allenamento. Possibilità di accedere solarium. Gli orari potranno subire variazioni in qualsiasi momento. **OBBLIGO DI PRENOTAZIONE:** consentite una prenotazione al giorno. Vasca profonda 1.40 m. Consentito l'uso del solarium per il periodo di permanenza in vasca. Per la prenotazione è necessario selezionare la categoria **nuoto libero sportivo vasca B**

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato e domenica
10.30 - 14.00 14.30 - 18.45	10.30 - 14.00 14.30 - 18.45	10.30 - 14.00 14.30 - 18.45	10.30 - 14.00 14.30 - 18.45	10.30 - 14.00 14.30 - 18.45	10.00 - 14.00 14.45 - 18.45



Acquafitness e Acquabike Orari validi dal 3 al 14 Agosto 2020

OBBLIGO DI PRENOTAZIONE: consentite una prenotazione al giorno massimo 3 settimanali. Le lezioni durano 45 minuti. Orari e istruttori potrebbero subire variazioni. La permanenza nell'impianto è consentita per 15 min prima e 15 min dopo l'allenamento.

Lezioni sospese dal 15 Agosto al 13 Settembre 2020. Ripresa dei corsi dal 14 Settembre 2020 (salvo variazioni)

Tutte le lezioni si svolgono in vasca sottotribuna (indoor)

	lunedì		martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		
	gym	bike	gym	bike	gym	bike	gym	bike	gym	bike	
13.00	H2OTRAINING alessandra		H2OTONE fedè		H2O MIX WORKOUT alessandra		H2OGAG fedè		H2OAEROBICS martina		13.00
18.00	H2OGAG francesca		H2OBPM martina		H2OTRAINING francesca		H2OENERGY fedè		H2OABD martina		18.00
19.00		BIKE TRAINING francesca		BIKE CROSS martina	H2OCIRCUIT francesca			BIKE fedè		TABATABIKE martina	19.00