



Monteverde Club

VIA SANTORRE DI SANTAROSA N 68°/B TEL.06.552.85.662



ORARI **FITNESS**

DAL 11 SETTEMBRE 2017

1) QUOTE CLUB SUPERIOR ANNUALI E SEMESTRALI

(PLANNING INVERNALE FITNESS TUTTI I CORSI COMPRESI SIA NELLE SALE CHE IN ACQUA IN BASE AI REGOLAMENTI DELLE SINGOLE ATTIVITA')

2) QUOTE CLUB START ANNUALI O SEMESTRALI

(PLANNING FITNESS NON COMPRESI : SPINNING-IDROBYKE-JUMP UP - ACQUA CROSS - CORSI NUOTO ESTIVI)

3) QUOTE SOLO PALESTRA FULL

(TUTTI I CORSI A FREQUENZA LIBERA)

4) QUOTE SOLO PALESTRA OPEN

(TUTTI I CORSI FITNESS A FREQUENZA LIBERA E A PRENOTAZIONE)

5) QUOTE SOLO ACQUA GYM : 1/2 /3 VOLTE LA SETTIMANA A PRENOTAZIONE MENSILE

6) QUOTE SOLO NUOTO LIBERO - FREQUENZA LIBERA IN BASE AGLI ORARI IN PROGRAMMA

PER TUTTE LE ALTRE QUOTE E ATTIVITA' CHIEDI IN RECEPTION CLUB

WWW.MONTEVERDECLUB.IT

PAGINA FACEBOOK: MONTEVERDE CLUB

INFO@MONTEVERDECLUB.IT - 06.552.85.662

ORARIO SALA PESI E CARDIO : DAL LUNEDI' AL VENERDI' ORE 7/22 SABATO E DOMENICA ORE 8 /19.30

RECEPTION CLUB 7.45/22.30 dal lun al ven - 8/20 sab e dom

BAGNO TURCO - IDROMASSAGGIO - DOCCIA EMOZIONEL DAL LUNEDI' AL VENERDI' 8.30/22.00

SABATO 10.30/19 DOMENICA 10/12 -15.30/18.30

LUNEDI' FITNESS SALA A - B - C SALA SPINNING

ORARIO	SALA A	ORARIO	SALA B	ORARIO	SPINNING	ORARIO	SALA C
8.00 8.50	POSTURAL TONE ANDRE'						
8.55 9.45	POSTURAL GYM PAOLA						
9.50 10.40	PILATES MATWORK PAOLA						
10.45 11.40	GAG ALESSANDRO	11.45 12.15	T.R.X ALESSANDRO				
11.40 12.30	POSTURAL GYM FEDERICA						
13.40 14.30	ZUMBA ANTONIETTA	13.45 14.45	CIRCUIT TRAINING LAURA				
15.00 16.00	POSTURAL TONE ANDRE'	16.00	DANZA RAGAZZE 11/16 ANNI				
17.00 17.45	CIRCUIT TRAINING TIZIANA						
17.45 18.00	ADDOMINALI TIZIANA	18.00 18.50	TRX -KETTLE BELL CRISTIANO				
18.00 18.50	ZUMBA ANTONIETTA	19.00 20.00	CROSS TRAINING STEFANO				
18,50 19.40	PILATES CHIARA						
19.40 20.30	GAG RACHELE	20.15 21.05	POSTURAL PILATES MAURO	19.40 20.30	SPINNING		
20.40 21.45	PREPUGILISTICA DAI 16 ANNI ANDREA			20.40 21.30	SPINNING		

LUNEDI' ACQUA FITNESS - NUOTO

ORARIO	ACQUA GYM	ORARIO	IDROBIKE	ORARIO	JUMP UP ACQUACROSS	NUOTO LIBERO
9.10 10.00	ACQUA TONIC					QUOTE CLUB START E SUPERIOR 6,30/15 20.00/ 22.00
12.00 12.50	ACQUA PILATES					
13.30 14.20	ACQUA GAG					
		14.20 15.05	IDROBIKE			NUOTO LIBERO
20.10 21.00	ACQUA TONIC					QUOTE SOLO NUOTOLIBERO 6,30/15 20.50/ 22.00

MARTEDI' FITNESS SALA A - B - C SALA SPINNING

ORARIO	SALA A	ORARIO	SALA B	ORARIO	SPINNING	ORARIO	SALA C
8.00 8.50	TOTAL BODY MORNING TIZIANA	9.00 10.00	POSTURALE nr chiuso max 10 persone INIZIO 1 OTTOBRE	8.00/8.50	SPINNING ALESSANDRO		
9.00 9.50	POSTURAL TONE TIZIANA	10.10 11.10	POSTURALE nr chiuso max 10 persone INIZIO 1 OTTOBRE			9.30	BALLO GRUPPO
10.00 10.45	POWER CONDITION ROUTINE	11.30 12,00	TRX ALESSANDRO			10.45	BALLO GRUPPO
10.45 11.00	STRETCHING DINAMICO TIZIANA						
11.10 12.00	PILATES LAURA						
13.30 14.15	MET TRAINING TIZIANA	13.45 14.40	PILATES CHIARA				
14.15 14.30	STRETCHING DINAMICO TIZIANA			13.30 14.20	SPINNING ALESSANDRO		
14.40 15.50	SPOXING (prepugilistica con circuito) ANDREA						
16.00 16.50	PREPUGILISTICA UNDER (12-16 ANNI) DAL 03 OTT.						
17.00 18,00	NIKE TRAINING FUSION BIAGIO					17,00	KARATE BAMBINI
18.10 19.00	GLOBAL TONIC JOZEMAR	18.20 18,50	TRX VERONICA			18,00	KARATE BAMBINI
19.10 20.00	STEP TONIC VERONICA	19.00 20.00	CROSS TRAINING STEFANO			19,00	KARATE RAGAZZI
20.10 21.00	FUNCTIONAL CIRCUIT JOZEMAR	20.15 21.05	EDUCAZIONE POSTURALE EMANUELE	20.10 21.00	SPINNING LAURA	20.15	BALLO GRUPPO
21.10 22.20	KARATE ADULTI (DAL 5 SETT)						

MARTEDI' ACQUA FITNESS - NUOTO

ORARIO	ACQUA GYM	ORARIO	IDROBIKE	ORARIO	JUMP UP ACQUACROSS	NUOTO LIBERO
10.50 11.40	ACQUA LIFE					QUOTE CLUB START E SUPERIOR 7/15 19,30/ 22.20
		11.50 12.40	IDROBIKE			
				13.30 14.15	JUMP UP	NUOTO LIBERO
14.20 15.05	ACQUA G.A.G.					QUOTE SOLO NUOTO LIBERO 7/15 20,00/ 22.20
19.50 20.40	ACQUA GAG					

MERCOLEDI' FITNESS SALA A - B - C SALA SPINNING

ORARIO	SALA A	ORARIO	SALA B	ORARIO	SPINNING	ORARIO	SALA C
8.00 8.50	POSTURALE MEZIERES ANDRE'						
9,00 9,50	POSTURAL GYM PAOLA						
10,00 10,50	PILATES MATWORK PAOLA						
10,50 11,40	FITBALL ALESSANDRO						
11,40 12,30	POSTURAL GYM FEDERICA						
13,40 14,40	ZUMBA ANTONIETTA	13,45 14,45	CIRCUIT TRAINING LAURA				
15,00 16,00	POSTURAL TONE ANDRE'						
		16,00	DANZA RAGAZZE 11/16 ANNI				
17,00 17,45	STRECHING DECOMPENSATO						
17,45 18,35	CIRCUIT TRAINING TIZIANA	17,00	DANZA BAMBINE 6/10 ANNI				
18,40 19,30	PILATES CHIARA						
19,30 20,20	GAG RACHELE	18,30 19,00	TRX EMANUELE				
		19,00 20,00	CROSS TRAINING EMANUELE	19,30 20,20	SPINNING		
20,30 21,45	PREPUGILISTICA ANDREA	20,15 21,05	POSTURAL PILATES	20,30 21,20	SPINNING		

MERCOLEDI' ACQUA FITNESS - NUOTO

ORARIO	ACQUA GYM	ORARIO	IDROBIKE	ORARIO	JUMP UP ACQUACROSS	NUOTO LIBERO
9.10 10.00	ACQUA GAG					QUOTE CLUB START E SUPERIOR 7/15 20,40/22.00
				10.00 10.45	JUMP UP	
10.50 11.40	ACQUA GYM					NUOTO LIBERO
13.30 14.20	ACQUA TONIC					QUOTE SOLO NUOTO LIBERO 7/15 20,40/ 22.00
		14.20 15.05	IDROBIKE			
				20.10 20.55	ACQUA CROSS (JUMP+BYKE)	

GIOVEDI' FITNESS SALA A - B - C SALA SPINNING

ORARIO	SALA A	ORARIO	SALA B	ORARIO	SPINNING	ORARIO	SALA C
8.00 8.50	TOTAL BODY MORNING TIZIANA	9.00 10.00	POSTURALE nr chiuso max 10 persone INIZIO 1 OTTOBRE	8.00 8.50	SPINNING ALESSANDRO		
9.00 9.50	POSTURALTONE	10.00 11.00	POSTURALE nr chiuso max 10 persone INIZIO 1 OTTOBRE			9.30	BALLO GRUPPO
10.00 10.45	TOTAL BODY TIZIANA	11.15 11.45	TRX ALESSANDRO			10.45	BALLO GRUPPO
10.45 11.00	STRETCHING DINAMICO TIZIANA						
11.00 12.00	PILATES LAURA						
13.30 14.15	MET TRAINING TIZIANA	13.45 14.40	PILATES CHIARA				
14.15 14.30	STRETCHING DINAMICO TIZIANA			13.30 14.20	SPINNING ALESSANDRO		
14.40 15.50	SPOXING PREPUGILATO DAI 16 ANNI ANDREA						
16.00 16.50	PREPUGILISTICA UNDER (12-16 ANNI) DAL 03 OTT.						
17.00 18,00	NIKE TRAINING FUSION BIAGIO					17	KARATE BAMBINI
18.10 19.00	GLOBAL TONIC JOZEMAR	18.20 18,50	TRX VERONICA			18	KARATE BAMBINI
19.10 20.00	STEP TONIC VERONICA	19.00 20.00	CROSS TRAINING STEFANO			19	KARATE RAGAZZI
20.10 21.00	FUNCTIONAL CIRCUIT JOZEMAR	20.15 21.05	EDUCAZIONE POSTURALE EMANUELE	20.10 21.00	SPINNING LAURA	20.10	DANZA DEL VENTRE
21.10 22.30	KARATE ADULTI	21.10	DANZA DEL VENTRE				

GIOVEDI' ACQUA FITNESS - NUOTO

ORARIO	ACQUA GYM	ORARIO	IDROBIKE	ORARIO	JUMP UP ACQUACROSS	NUOTO LIBERO
9.10 10.00	ACQUA TOOLS					QUOTE CLUB START E SUPERIOR 6,30/15 20.00/ 22.00
		10.00 10.45	IDROBIKE			
12.00 12.50	ACQUA PILATES					
				13.30 14.15	JUMP UP	NUOTO LIBERO
14.20 15.05	ACQUA GAG					QUOTE SOLO NUOTO LIBERO 6,30/15 20.50/22.00
20.10 21.00	ACQUA DYNAMIC					

VENERDI' FITNESS SALA A - B - C SALA SPINNING

ORARIO	SALA A	ORARIO	SALA B	ORARIO	SPINNING	ORARIO	SALA C
8.10 9.10	ZUMBA ANTONIETTA	8,00 8.50	POSTURALE ANDRE'				
9.30 10.30	PILATES MATWORK PAOLA						
		10.30 11.30	CIRCUIT TRAINING ALESSANDRO				
11.40	POSTURALTONE FEDERICA	11.40 12.10	TRX ALESSANDRO				
13.30 14.30	STRETCHING DECOMPENSATO TIZIANA	13.30 14.00	TRX CRISTIANO				
15.00 16.00	POSTURALE MEZIERES ANDRE'						
17.00 17,45	STRETCHING DECOMPENSATO						
17,45 18.35	CIRCUIT TRAINING TIZIANA						
18.40 19.30	PILATES MATWORK CHIARA	18.00 18.50	T.R.X/ KETTLEBELL CRISTIANO				
19.30 20.20	GAG RACHELE						
		19.00 20.00	CROSS TRAINING STEFANO				
20.30 21.45	PREPUGILISTICA ANDREA			19.30 20.20	SPINNING		
		20.10 21.10	PREPARAZIONE BEACH VOLLEY DAL 1° OTTOBRE	20.30 21.20	SPINNING		

VENERDI' ACQUA FITNESS - NUOTO

ORARIO	ACQUA GYM	ORARIO	IDROBIKE	ORARIO	JUMP UP ACQUACROSS	NUOTO LIBERO
10.50 11.40	ACQUA LIFE					QUOTE CLUB START E SUPERIOR 7/15 19,30/ 22.20
				11.50 12.35	JUMP UP	
13.30 14.20	ACQUA FIT					QUOTE SOLO NUOTO LIBERO 7/15 20,00/ 22.20
				14.20 15.05	ACQUA CROSS	
19.50 20.40	ACQUA FIT					

SABATO FITNESS SALA A - B - C SALA SPINNING

ORARIO	SALA A	ORARIO	SALA B	ORARIO	SPINNING	ORARIO	SALA C
10,00 11,00	STEP-TONE BIAGIO	9,30 10.20	PILATES RACHELE				
11. 15 12.15	FUNCTIONAL TRAINING DAVIDE	10,30 11.00	TRX DAVIDE	11	SPINNING		
		11,15	DANZA BAMBINE 6/10 ANNI				
12.30 13.30	ZUMBA ANTONIETTA	12.30 13.30	DANZA DEL VENTRE				
		13.30 14.30	DANZA DEL VENTRE				

SABATO ACQUA FITNESS - NUOTO

ORARIO	ACQUA GYM	ORARIO	IDROBIKE	ORARIO	JUMP UP ACQUACROSS	NUOTO LIBERO
				12.50 13.35	JUMP UP	QUOTE CLUB START/SUPERIOR 7/10 13.20/15.20 19/20
13.40 14.30	ACQUA GYM					NUOTO LIBERO
		14.30 15.15	IDROBIKE			QUOTE SOLO NUOTO LIBERO 7/10 19/20

DOMENICA ACQUA FITNESS - NUOTO

ORARIO	ACQUA GYM	ORARIO	IDROBYKE	NUOTO LIBERO
11.00 11.50	ACQUA GYM ROTAZIONE			8/13.30
		12.00 12.45	IDROBYKE ROTAZIONE	

La Direzione si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del Circolo, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative.

Descrizione Corsi

PILATES: Il metodo [Pilates](#) è un sistema di allenamento che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo, a correggere la postura e a migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti.

POSTURALE MEZIER: lavoro posturale e correttivo impegnativo sia per il paziente che per il terapeuta sul piano fisico e psicologico. "Il corpo è schiacciato dalla propria forza-peso, vale a dire dalla propria forza muscolare, dalle ipertonie, dagli stati di tensione e contrazione, dalle perdite di elasticità"(F. Mézières).

EDUCAZIONE POSTURALE: l'attenzione è incentrata sulla postura corretta, la respirazione e allungamento della colonna

POSTURALE TONE: alla postura e allungamento della colonna si aggiunge un lavoro di tonificazione. Attività che si avvicina molto alla ginnastica posturale

POWER CONDITION ROUTINE : condizionamento muscolare globale con esercizi a sequenza. Ottimo per il dimagrimento.

TOTAL BODY: L'allenamento total body è un'allenamento completo che va a stimolare tutto il corpo e comprende all'interno di se molte tecniche di allenamento differenti

G.A.G. : Gag è un termine formato dalle iniziali di : [gambe](#), [addominali](#), [glutei](#) essendo un'allenamento di fitness mirato per la parte inferiore del corpo.

CIRCUIT TRAINING: è caratterizzato dall'alternanza di esercizi di tipo aerobico e anaerobico, eseguiti su stazioni appositamente predisposte, senza pause intermedie.

STRECHING: stretching è una metodica di allenamento che consiste nell'allungare la muscolatura. La sua pratica costante aiuta a raggiungere una buona mobilità articolare.

GLOBAL TONIC: tonificazione della muscolatura di tutto il corpo con l'aiuto di tutti gli ausili didattici e a ritmo della musica più divertente;

FITBALL: Il fitball è anche detto "palla svizzera" aiuta a fortificare la [schiena](#), i [glutei](#), le [gambe](#) e gli [addominali](#). È un [allenamento completo](#). Questo attrezzo ginnico aiuta a tonificare i muscoli, migliora moltissimo il senso dell'equilibrio.

ZUMBA è una **danza** che meschia ritmi caraibici e cubani coinvolge tutti i muscoli del corpo. Si tratta, quindi, di un lavoro a basso impatto che stimola il sistema cardiovascolare e permette anche di tonificare e perdere peso.

NIKE TRAINING FUSION Allenamento combinato che mixa tutte le tecniche di cardio-tone, step, jogging in modo dinamico intervallando blocchi di lavoro più intenso con quelli di recupero.

T.R.X Offre un allenamento completo, rapido ed efficace per tutto il corpo usufruendo del peso corporeo utilizzando corde in sospensione. Ti aiuta ad ottenere una parte centrale del corpo solida come una roccia. Aumenta la resistenza muscolare. È adatto a persone di tutti i livelli di fitness (dagli atleti professionisti agli anziani).

CROSS TRAINING Le sessioni sono molto corte quindi ideali per le persone che hanno poco tempo da dedicare allo sport. Allenandosi per 30 minuti 3 volte la settimana, vi è un miglioramento del sistema cardio-respiratorio, della forza muscolare, una perdita di massa grassa e un aumento della massa muscolare.

SPINNING È un "viaggio virtuale" su una bicicletta apposita, la spin bike stazionaria, che alterna andatura diverse, pianure e salite, il tutto scandito da una colonna sonora che dona l'energia e moltiplica il coinvolgimento dei praticanti. **ADATTO PER PERCORSI DIMAGRANTI**

KETTLEBELL: è un peso in ghisa dalla forma a sfera provvisto di maniglia, ideale per realizzare **attività fisica**, e disponibile in diverse pezzature

PUMP: consiste in una serie di **esercizi** di resistenza muscolare praticati con una sbarra (con pesi anche se leggeri...) e coordinata con una metodologia di lavoro ritmica.

STEP: consiste in un allenamento aerobico, nato in America, che utilizza una piattaforma dalla quale si sale e si scende.

TOTAL BODY MORNING: tonificazione generalizzata per tutto il corpo. Mira alla tonificazione dei singoli distretti muscolari tenendo sempre una corretta postura. Si utilizzano piccoli attrezzi.

SPOXING: Lezione di prepugilistica combinata con la bike ; 10 giri di circuito da 3 minuti. Molto utile per bruciare calorie.

IDROBYKE : Come dice la sua stessa denominazione è un insieme di esercizi di cyclette che però si effettuano in acqua. È una combinazione tra il movimento dei muscoli mentre si pedala e il rilassamento che se ne ottiene stando immersi in acqua.

ACQUA CROSS: Attività ad intensità elevata con lezioni a circuito usando la bike ed il jump, mirando alla resistenza aerobica e al dimagrimento.

JUMP UP: Lezione aerobica e brucia grassi, mix perfetto tra tonificazione e lavoro aerobico grazie all'utilizzo del jump, il trampolino elastico acquatico.

CORSI NUOTO ADULTI

ORA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
8.00	1° / 2° LIVELLO			1°/2° LIVELLO		
8.20		2°/3° LIVELLO			2°/3° LIVELLO	
9.10		2° LIVELLO			2° LIVELLO	
10.00	2°/3° LIVELLO	1° 2° LIVELLO LIVIO		2°/3° LIVELLO	1° 2° LIVELLO	
10.50	2° LIVELLO			2° LIVELLO		
11.40			1°/2° LIVELLO		1°/2° LIVELLO	
12.30	2°/3° LIVELLO			2°/3° LIVELLO		
19.00						1°/2°/3° LIVELLO
19,30		3° LIVELLO			3° LIVELLO	
19,50			1°/2°/3° LIVELLO			
20,00	2°/3° LIVELLO			2°/3° LIVELLO		
20.40		2°/3° LIVELLO			2°/3° LIVELLO	
21.00	3° LIVELLO			3° LIVELLO		
21.30		1°/2°/3° LIVELLO			1°/2°/3° LIVELLO	

**CORSI NUOTO COMPRESI NELLE QUOTE CLUB
 OPPURE
 QUOTE SOLO SCUOLA NUOTO ADULTI**

PERSONAL TRAINER

A DISPOSIZIONE IN BASE AI TUOI OBIETTIVI O ALLE TUE PROBLEMATICHE TROVI TECNICI PER:

- 1) ALLENAMENTO FUNZIONALE PER MANTENERTI IN FORMA E MIGLIORARE LE TUE PRESTAZIONI
- 2) PERCORSI FITNESS PER IL DIMAGRIMENTO
- 3) PILATES
- 4) PERCORSI RIABILITATIVI PER IL RIINIZIO ATTIVITÀ DOPO INFORTUNI
- 4) POSTUROLOGIA

PERSONAL TRAINER

(SEDUTE INDIVIDUALI)

- TESSERA 5 LEZIONI € 150 iscritti Club
- lezione singola iscritti club € 35
- TESSERA 5 LEZIONI € 190 non iscr. Club

POSTUROLOGIA

- TESSERA 5 LEZIONI € 180 iscritti Club
- TESSERA 5 LEZIONI € 210 non iscr. Club

PILATES REFORMER

Soci Club: TESSERA 5 LEZIONI € 150,00 LEZIONE SINGOLA € 35,00

Non Soci Club: TESSERA 5 LEZIONI € 200 LEZIONE SINGOLA € 40,00

PREPARAZIONE ATLETICA TESSERA DA 10 LEZIONI € 400,00

.LEZIONI PRIVATE

TENNIS E NUOTO

NUOTO singola € 25.00 doppia € 40.00

TENNIS INDIVIDUALI *QUOTE CLUB € 23 non quote club € 28*

TENNIS DOPPIASOCI *CON QUOTE CLUB € 35 non quote club € 40*

VALUTAZIONI FISICHE

Check-up per iniziare il tuo percorso sportivo

VALUTAZIONE FISICA FUNZIONALE € 30

equilibrio – potenza – postura –

Il servizio è erogabile in qualsiasi momento della giornata. E' necessario non aver effettuato attività sportiva da almeno due ore.

MASSAGGI

60' SINGOLO € 38

60" TESSERA DA 5 MASSAGGI € 150

CONVENZIONI VISITE MEDICHE

VISITE MEDICHE AGONISTICHE:

FISIOGROUROMA Via di Monteverde 7b

tel. 06.58205750

(visita medica agonistica con elettrocardiogramma sotto sforzo, spirometria e rilascio certificato in convenzione)

VISITE MEDICHE NON AGONISTICHE:

SALUS CENTER Via Frattini, 22 - tel 06.55268952

(visita medica non agonistica con elettrocardiogramma a riposo e rilascio certificato in convenzione)

1) CORSI A FREQUENZA LIBERA:

PILATES - POSTURALE MEZIERES - G.A.G - POSTURAL GYM - POSTURAL TONE - POWERCONDITION ROUTINE - CIRCUIT TRAINING - ADDOMINALI - STRETCHING - GLOBAL TONIC - FITBALL - ZUMBA AEROTONIC - MET TRAINING - STEP TONIC - NIKE TRAINING FUSION - POWER YOGA - PUMP -AEROTONIC-NUOTO LIBERO

2) CORSI A PRENOTAZIONE GIORNALIERA

IN RECEPTION O TRAMITE WEB CON LOGIN PERSONALI

T.R.X - SPINNING - IDROBYKE - CROSS TRAINING - KETTLE BELL - JUMP UP - ACQUACROSS

3) CORSI A GG ED ORARI FISSI E CON PRENOTAZIONE MENSILE O ANNUALE:

ACQUA GYM - PREPUGILISTICA - SPOXING - KARATE (dal 5 sett)

ATTIVITA' CHE INIZIANO AD OTTOBRE 2017: DANZA DEL VENTRE - BALLI DI GRUPPO
GINNASTICA MEDICA - PREPUGILISTICA UNDER

REGOLAMENTO FITNESS

1) nelle lezioni a frequenza libera l'istruttore puo' limitare l'accesso nel caso ritenga raggiunto il limite massimo di utenti per lo svolgimento della lezione

2) le lezioni a prenotazioni si possono prenotare fin quando ce' spazio. Si puo' disdire la prenotazione effettuata entro le 24 ore prima. In caso non si raggiunga il nr minimo di 3 , la lezione sara' annullata. in caso di la mancata disdetta in tempo utile il sistema non permettera' la prenotazione per i 3 gg seguenti

3)in sala isotonica e cardio e' obbligatorio l'uso dell'asciugamano panca e abbigliamento sportivo idoneo e decoroso

4) per acqua gym e' necessario ritirare gettone attivita' da consegnare all'istruttore