

SETTEMBRE **2018**

31 MAGGIO **2019**

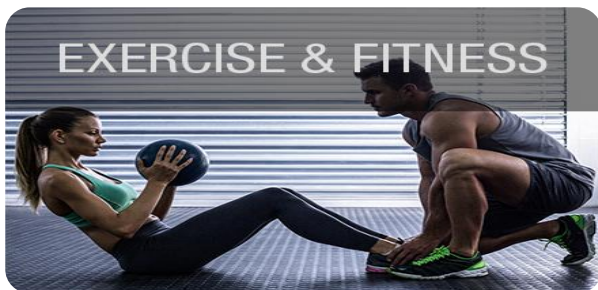


Monteverde Club
VIA SANTORRE DI SANTAROSA N 68°/B TEL.06.552.85.662

ORARIO FITNESS

ORARIO NUOTO

INIZIO STAGIONE INVERNALE LUNEDI' 10 SETTEMBRE 2018



1) ORARIO SALA ISOTONICA E CARDIOTECHNOGYM

LUN/VEN 7.00/22 - SAB/DOM 8/19.30

2) PERSONAL TRAINER

PER ESSERE SEGUITO PERSONALMENTE
CON APPUNTAMENTO IN RECEPTION CLUB

WWW.MONTEVERDECLUB.IT

PAGINA FACEBOOK: MONTEVERDE CLUB

INFO@MONTEVERDECLUB.IT - 06.552.85.662

LUNEDI' FITNESS SALA A - B - C SALA SPINNING

ORARIO	SALA A	ORARIO	SALA B	ORARIO	SPINNING	ORARIO	SALA C
8.00	POSTURALDYNAMIC ANDRE'						
8.50							
9,00	POSTURAL GYM PAOLA						
9,50							
10.40	PILATES PAOLA						
10.45	G.A.G. ALESSANDRO	11.00	T.R.X. ANDRE'				
11.35		11,30					
11.40	POSTURALE GLOBAL EMANUELE						
12.30							
13.30	ZUMBA ANTONIETTA	13.30	PILATES TIZIANA				
14.30		14.30					
15.00	POSTURALDYNAMIC ANDRE'						
16.00							
17.00	TOTAL BODY ALESSIA	18.00	TRX -KETTLE BELL CRISTIANO				
17,50		18.50					
17,50	ZUMBA ANTONIETTA	19.00	CROSS TRAINING STEFANO				
18.40		20.00					
18.40	PILATESPROPS ANDRE'						
19.30							
19.40	CROSS CARDIO MANUEL	20.10	PILATES LIVIO	19.40	SPINNING GROUP CYCLING	20.15	KRAV MAGA
20.30		21.00		20.30			
20.40	PREPUGILISTICA ANDREA			20.40	SPINNING GROUP CYCLING		
21.45				21.30			

LUNEDI' ACQUA FITNESS - NUOTO

ORARIO	ACQUA GYM	ORARIO	IDROBIKE/JUMP/CROSS	ORARIO	CORSI ADULTI NUOTO	NUOTO LIBERO
9.10	ACQUA TONE ANDRE'			8,00	LUN E GIOV 1/2 LIV FABIO	QUOTE CLUB START E SUPERIOR 7/15 20,00/ 22.00
10.00				8.50		
12.00	FLUID PILATES CECILIA	11:00	JUMP CECI	10,00	LUN E GIOV 1/2 LIV FABIO	
12.50		11:45				
13.30	ACQUA GAG PATRIZIO					
14.20						NUOTO LIBERO
		14.20	IDROBIKE PAT	20	LUN. - GIO. 2/LIVELLO STEFANO	QUOTE SOLO NUOTOLIBERO 7/15 20,00/ 22.00
20.00	ACQUATIC CIRCUIT ANDRE'			20,50	LUN. -GIOV. 3° LIV/ALLENAM.	
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	DYNAMIC CIRCUIT TIZIANA	8,00 9.00	POSTURALE nr chiuso MAX 10 PAX	7.15 8.05	SPINNING GROUP CYCLING		
9.00 9.50	POSTURAL TONE TIZIANA	9,00 10.00	POSTURALE nr chiuso MAX 10 PAX				
10.00 11,00	POWER TONE TIZIANA	10.10 11.10	POSTURALE nr chiuso MAX 10 PAX			10.00	BALLO GRUPPO
11.00 12.00	PILATES MAT LAURA						
13.30 14.30	TOTAL SHAPE TIZIANA	13.30 14.30	CROSS TRAINING STEFANO	13.30 14.30	SPINNING		
14.30 15.30	PREPUGILISTICA ANDREA						
17.10 18,00	STEP ENJOY BIAGIO						
18.10 19,00	GLOBAL TONIC JOZEMAR	18.15 19,00	TRX VERONICA				
19.10 20.00	BODY SCULPT VERONICA	19.10 20.00	CROSS TRAINING JOZEMAR	20,00 21,00	SPINNING LAURA		
20.10 21.00	FUNCTIONAL CONDITION	20.10 21.00	EDUCAZIONE POSTURALE				
21.10 22.20	KARATE ADULTI (DAL 3 SETT)						

MARTEDI' ACQUA FITNESS - NUOTO

ORARIO	ACQUA GYM	ORARIO	BIKE/JUMP/CROSS	ORARIO	CORSI NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO
				8,30 9.20	MAR. E VEN. 3 LIV STEFANO	QUOTE CLUB START E SUPERIOR 7/15 19,30/ 22.20
10.50 11.40	ACQUA LIFE PAMELA			9,40 10-30	MART. E VEN. 1/2/3 LIV STEFANO	
		11,50 12.30	IDROBIKE PAMELA	11,40 12,30	MART E GIOV 1/2 LIV PAOLA	NUOTO LIBERO
13.40 14.30	ACQUATIC CIRCUIT ANDRE'			19.30	MART. E VEN 2/3 LIV LUCA	QUOTE SOLO NUOTO LIBERO 7/15 20,00/ 22.20
		14.30 15.10	JUMP ANDRE'	20,4	MART. E VEN 2/3 LIV LUCA	
19.50 20.40	ACQUA GAG STEFANO			21,3	MART. E VEN. 1/2/3 LIV LUCA	

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						
9,50 10.40	PILATES MAT PAOLA						
10.40 11,30	GLOBAL TONIC ALESSANDRO	11.00 11.30	T.R.X. ANDRE'				
11.40 12.30	GLOBAL POSTURE EMANUELE						
13.30 14.30	ZUMBA ANTONIETTA	13.30 14.30	PILATES PROPS TIZIANA				
15.00 16.00	POSTURALE MEZIERES ANDRE'						
17.00 17,50	STRETCH & TONE TIZIANA						
17,50 18.40	TOTAL BODY ALESSIA						
18.40 19.30	PILATES MATWORK ANDRE'						
19.40 20.30	CROSS CARDIO MANUEL	18.20 18,50	TRX				
		19.00 20.00	CROSS TRAINING STEFANO	19.40 20.30	SPINNING GROUP CYCLING	20.15	KRAV MAGA
20.40 21.45	PREPUGILISTICA ANDREA	20.10 21,00	PILATES LIVIO	20.40 21.30	SPINNING GROUP CYCLING		

MERCOLEDI' ACQUA FITNESS - NUOTO

ORARIO	ACQUA GYM	ORARIO	BYKE/JUMP/CROSS	ORARIO	CORSI NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO
9.10 10.00	ACQUABURN ANDRE'			8,00 9.00	LEZIONI PRIVATE NUOTO	QUOTE CLUB START E SUPERIOR 7/15 20,40/22.00
				10.00 10.50	BABY NUOTO 6 M 3 ANNI	
10.50 11.40	ACQUA GYM CECI					NUOTO LIBERO
13.30 14.20	ACQUA TONIC patrizio			11,40 12.30	MERC&VEN. GINN. GRAVIDANZA	QUOTE SOLO NUOTO LIBERO 7/15 20,40/ 22.00
		14.20 15.05	IDROBIKE PATR	20	MERC E SAB H. 19 1/2/3 STEFANO	
		20.10 20.55	ACQUA CROSS-ANDR			

GIOVEDI' FITNESS SALA A - B - C SALA SPINNING

ORARIO	SALA A	ORARIO	SALA B	ORARIO	SPINNING	ORARIO	SALA C
8.00	FUNCTIONAL CIRCUIT TIZIANA	8,00	POSTURALE nr chiuso MAX 10 PAX	7.15	SPINNING GROUP CYCLING		
8.50		9.00		8.05			
9.00	POSTURAL TONE TIZIANA	9,00	POSTURALE nr chiuso MAX 10 PAX				
9.50		10.00					
10.00	POWER CONDITION ROUTINE	10.10	POSTURALE nr chiuso MAX 10 PAX			10.00	BALLO GRUPPO
11.00		11.10					
11.00	PILATES MAT	11,3	TRX ALESS				
12.00	LAURA						
13.30	TOTAL SHAPE TIZIANA	13.40	CROSS TRAINING STEFANO	13.30	SPINNING		
14.30		14.30		14.30			
14.30	PREPUGILISTICA ANDREA						
15.30							
16.00							
16.50							
17.10	CALISTHENICHS ANDRE'					17,00	KARATE BAMBINI
18,00							
18.10	GLOBAL TONIC JOZEMAR	18.15	TRX VERONICA			18,00	KARATE BAMBINI
19.00		19.00					
19.10	CARDIO PUMP VERONICA	19.10	CROSS TRAINING JOZEMAR			19,00	KARATE RAGAZZI
20.00		20.00					
20.10	FUNCTIONAL CONDITIONG JOZEMAR	20.10	EDUCAZIONE POSTURALE	20,00	SPINNING LAURA	20.15	DANZA VENTRE
21.00		21.00		21,00			
21.10	KARATE ADULTI (DAL 5 SETT)					21,15	DANZA VENTRE
22.20							

GIOVEDI' ACQUA FITNESS - NUOTO

ORARIO	ACQUA GYM	ORARIO	BIKE/JUMP/CROSS	ORARIO	CORSI NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO
		11:00 11.45	JUMP STEFANO	8,00 8,50	LUN E GIOV 1/2 LIV FABIO	QUOTE CLUB START E SUPERIOR 7,00/15 20,00/22
				10,00 10.50	LUN E GIOV 1/2 LIV FABIO	
12.00	FLUID PILATES CECI			11,40 12,30	MARTE- GIOV 1/2 LIV PAOLA	
12.50						NUOTO LIBERO
13,4	ACQUA G.A.G. ANDRE'					QUOTE SOLO NUOTO LIBERO
20.00	ACQUATONE PAM	14.30	JUMP ANDRE'	20	LUN. - GIO. 2/LIVELLO STEFANO	7,00/15 20,00/21.00
20,50		15.10				
		21/21.45	IDROBYK PAM	20,50 22.00	LUN. -GIOV. 3° LIV/ALLENAM.	

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 LIVIO				
9.10 10.10	PILATES PAOLA						
11.40 12.30	GLOBAL POSTURE EMANUELE	10.40 11.30	FUNCTIONAL CONDITIONG ALESS.				
13.30 14.30	STRECHING & TONE TIZIANA	13,3	T.R.X				
15.00 16.00	POSTURALE LIVIO						
17.00 17,50	STRETCH & TONE TIZIANA						
17,50 18.40	TOTAL BODY ENERGY ALESSIA						
18.40 19.30	PILATESMAT ANDRE'	18.00 18,50	T.R.X/ KETTLEBELL CRISTIANO				
19.40 20.30	GAG MATTEO						
		19.10 20.00	CROSS TRAINING Manuel				
20.40 22	PREPUGILISTICA ANDREA	20,10 21.00	ED. POSTURALE	19.40 20.30	SPINNING GROUP CYCLING		
				20.40 21.30	SPINNING GROUP CYCLING		

VENERDI' ACQUA FITNESS - NUOTO

ORARIO	ACQUA GYM	ORARIO	BYKE/JUMP/CROSS	ORARIO	CORSI NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO
				8,30 9.20	MAR. E VEN. 3 LIV STEFANO	QUOTE CLUB START E SUPERIOR 7/15 19,30/ 22.20
10.50 11.40	ACQUA LIFE PAM			9,40 10.30	MART. E VEN. 1/2/3 LIV STEFANO	
13.30 14.20	ACQUACOREO ANDRE'	11.50	IDROBYKE	11,4	GINN. GRAVIDANZA	NUOTO LIBERO
		14.20 15.05	ACQUA CROSS	19.30 20.20	MART. E VEN 2/3 LIV LUCA	QUOTE SOLO NUOTO LIBERO 7/15 20,00/ 22.20
19.50 20.40	CARDIO WATER STEFANO			20,40 21.30	MART. E VEN 2/3 LIV LUCA	
				21,30 22.20	MART. E VEN. 1/2/3 LIV LUCA	

SABATO FITNESS SALA A - B - C SALA SPINNING

ORARIO	SALA A	ORARIO	SALA B	orario	SALA B	ORE	PARCO
10.00 11.00	STEP-ENJOI BIAGIO	10.30 11.00	TRX MANUEL			11.00	SPARTAN RACE
11.15 12.15	FUNCTIONAL CONDITONG MANUEL						OGNI 2 SABATO
							CALENDARIO IN PALESTRA
12.30 13.30	ZUMBA ANTONIETTA			12.30 13.30	DANZA DEL VENTRE		
15.00	PILATES			13.30 14.30	DANZA DEL VENTRE		

SABATO ACQUA FITNESS - NUOTO

ORARIO	ACQUA GYM	ORARIO	BYKE/JUMP/CROSS	ORARIO	CORSI NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO
		12.50 13.35	JUMP STEFANO	9,3	BABY NUOTO 6 M 3 ANNI	QUOTE CLUB START/SUPERIOR 7/10 13.20/15.20 19/20
13.40 14.30	ACQUA GYM PATRIZIO					NUOTO LIBERO
		14.30 15.15	IDROBIKE PATRIZIO			QUOTE SOLO NUOTO LIBERO 7/10 19/20
				19,00 19,50	MER H. 20 E SAB 1/2 STEFANO	

DOMENICA ACQUA FITNESS - NUOTO

ORARIO	ACQUA GYM	ORARIO	IDROBYKE /JUMP ROTAZIONE	NUOTO LIBERO
11.00 11.50	ACQUA GYM ROTAZIONE			8/13.00 DALLE 12 ALLE 18 LEX PRIVATE
		12.00 12.45	IDROBYKE/JUMP A 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.

PERSONAL TRAINER

- TESSERA 5 LEZIONI € 150 iscritti Club lezione singola iscritti club € 35
- TESSERA 5 LEZIONI € 190 non iscr. Club - lezione singola € 40

• POSTUROLOGIA

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

• PILATES REFORMER INDIVIDUALE

- TESSERA 5 LEZIONI € 175 iscritti Club SINGOLA € 40
- TESSERA 5 LEZIONI € 200 non iscr. Club SINGOLA € 45

PER TUTTI I PERSONAL TRAINER

1° SESSION FREE

- IL PRIMO PERCORSO CON IL TRAINER E' ANTICIPATO DA UNA VALUTAZIONE FISIOLOGICA E FUNZIONALE PER VALUTARE IL PERCORSO

APPUNTAMENTI E INFO IN RECEPTION CLUB

LEGENDA:

- **CORSI FITNESS COLORATI FREQUENZA LIBERA**
- **CORSI FITNESS E ACQUA GIALLI A PRENOTAZIONE GIORNALIE TRAMITE RECEPTION O APP**
- **CORSI FITNESS BIANCHI AD INSERIMENTO MENSILE O ANNUALE**
- **CORSI ACQUA GYM E SCUOLA NUOTO AD INSERIMENTO MENSILE O ANNUALE**