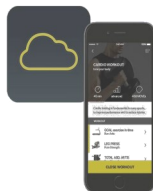




## 1) APP Monteverde Club

Prenotazione lezioni Gestione abbonamento Visione corsi ed eventi

**Prenotazione Fitness ,Acqua Fitness, Nuoto , Sala Pesi,  
Outdoor training, Calciotto soci con App MonteverdeClub**



## 2) APP My Wellness

Gestione allenamento Visione scheda PERSONALE allenamento



## 3) APP Wan Sport

Prenotazione campi da tennis

### PLANNING E ORARI 2021/2022

**Fitness Sala pesi Nuoto libero**

**Fitness Acqua Corsi Nuoto Adulti Campi Tennis**

**Campi Beach Tennis e Volley**

**Nutrizione—Osteopatia—Personal Trainer –Reformer Pilates**

Via Santorre di Santarosa 68 a/b—Via Palaia 06.552.85.662 [Www.monteverdeclub.it](http://www.monteverdeclub.it) [info@monteverdeclub.it](mailto:info@monteverdeclub.it)

Società sportiva dilettantistica affiliata CONI FIT FIGC FIPE USACLI FIN



	LUNEDI'	LOCATION
7.15	F. BOXING	OUTRACE
8.05	FABRIZIO	
9.00	POSTURALE	CAMPO
9.50	EMANUELE	SALA A
9.10	YOGA SUSPEN-	OUTRACE
9.55	VERONICA	SALA B
10.15	GLOBAL TONIC	A. OUTDOOR
11.05	VERONICA	SALA A
11.30	POSTURALE	A.OUTDOOR
12.20	ALICE	SALA A
13.30	TOTAL BODY	A. OUTDOOR
14.20	ALESSIA	SALA A
13.30	SPINNING	A.OUTDOOR
14.20	MARIA/ROMANO	SALA B
17.20	CARDIO TONE	A. OUTDOOR
18.10	ALESSIA	SALA A
17.30	TRX	OUTRACE
18.00	EDOARDO	
18.30	PILATES	TERRAZZA CON
19.20	TIZIANA	SALA OLISTICA
18.20	TOTAL	A. OUTDOOR
19.10	WORKOUT	SALA A
19.30	CROSS CARDIO	A. OUTDOOR
20.20	EDOARDO	SALA A
19.30	SPINNING	A.OUTDOOR
20.20	MARIA/ROMANO	SALA B
20.30	FUNC. BOXING	OUTRACE
21.10	MATTEO	

	MARTEDI	LOCATION
7.00	SPINNING	SALA SPINNIGN
8.00	POWER TONE	A.OUTDOOR
8.50	TIZIANA	SALA A
9.30	POSTURAL	CAMPO
10.20	GYMTIZIANA	SALA A
9.45	F. BOXING	OUTRACE
10:30		
10.30	PILATES	CAMPO
11.20	TIZIANA	SALA A
13.30	CIRCUIT	A. OUTDOOR
14.20	TRAIING MAT-	SALA A
	TEO	
14.00	PILATES	A. OUTDOOR
14.50	TIZIANA	SALA A
15.00	G.A.G ANT.	A. OUTDOOR
15.50		SALA A
17.30	STEP	A. OUTDOOR
		SALA A
17.50	YOGA DANIELA	TERRAZZ A CON SALA
18.20	TOTAL BODY	A. OUTDDOR
	ALESSIA	SALA A
18.20	F. TRAINING	OUTRACE
19.10	VERONICA	
18.15	SPINNING	A.OUTDOOR
19.00	PILATES	TERRAZZA CON
	LIVIO	SALA OLISTICA
19.25	YOGA SOSPEN	OUTRACE
19.20	PUMP	A. OUTDOOR
20.10	VERONICA	SALA A
20.20	POSTURALE	A. OUTDOOR
21.10	EMANUELE	SALA A

	MERCOLEDI	LOCATION
8.30	F. TRAINING	OUTRACE
9.20	VERONICA	
9.20	 PILATES LIVIO	DAL 7 OTTOBRE
10.15	GLOBAL TONIC	SALA A
11.05	VERONICA	
11.15	POSTURALE	A. OUTDOOR
12.05	ALICE	SALA A
11.30	TRX	OUTRACE
12.00	VERONICA	
13.30	FUNCT.TRAINING	OUTRACE
14.20	STEFANO	
14.00	FLEX WORKOUT	A. OUTDOOR
14.50	TIZIANA	SALA A
17.10	TOTAL WORKOUT	A. OUTDOOR
18.00	FABRIZIO	SALA A
17.30	YOGA	OUTRACE
18.15	SUSPENSION	SALA B
	TIZIANA	
18.10	ZUMBA	SALA A
19.00	ANTONIETTA	
18.20	ATHLETIC TRAINIG	A. OUTDOOR
19.10	FABRIZIO	
18.30	PILATES	TERRAZZA CON
19.20	TIZIANA	SALA OLISTICA
19.30	G.A.G	A.OUTDOOR
20.20	ANTO	SALA A
19.30	SPINNING	A.OUTDOOR
20.20	ROMANO//MPIA	SALA B
20:30	F.BOXING	OUTRACE
21:20	EDOARDO	

ORARI FITNESS

	<b>GIOVEDI'</b>	LOCATION
7.00 7.50	<b>SPINNING MARIA/ROMANO</b>	<b>A.OUTDOOR SALA B</b>
8.00 8.50	<b>POWER TONE TIZIANA</b>	<b>A. OUTDOOR SALA A</b>
9.30 10.20	<b>POSTURAL GYM TIZIANA</b>	<b>CAMPO SALA A</b>
9.45 10.30	<b>F. TRAINING FABRIZIO</b>	<b>OUTRACE</b>
10.30 11.20	<b>PILATES TIZIANA</b>	<b>A. OUTDOOR SALA A</b>
13.30 14.20	<b>CIRCUIT TRAING MATTEO</b>	<b>A. OUTDOOR SALA A</b>
14.00 14.50	<b>PILATES TIZIANA</b>	<b>A. OUTDOOR SALA A</b>
15.00 15.50	<b>GAG ANTONIETTA</b>	<b>A. OUTDOOR SALA A</b>
17.30 18.20	<b>AERODANCE BIAGIO</b>	<b>A. OUTDOOR SALA A</b>
17.50 18.40	<b>YOGA DANIELA</b>	<b>TERRAZZA CON SA- LA OLISTICA</b>
18.20	<b>TOTAL BODY ALESSIA</b>	<b>OUTDDORO O SALAA</b>
18.20 19.10	<b>F. TRAINING VERONICA</b>	<b>OUTRACE</b>
18.15 19.10	<b>SPINNING ILARIA</b>	<b>A.OUTDOOR SALA B</b>
19.00	<b>PILATES</b>	<b>TERRAZZA CON SALA OLISTICA</b>
19.25	<b>YOGA SOSP. DANIELA</b>	<b>SALA B</b>
19.20 20.10	<b>PUMP VERONICA</b>	<b>A. OUTDOOR SALA A</b>
20.20 21.10	<b>POSTURALE EMANUELE</b>	<b>SALA A</b>

	<b>VENERDI'</b>	LOCATION
7.15 8.05	<b>F. BOXING MATTEO</b>	<b>OUTRACE</b>
9.00 9.50	<b>POSTURALE EMANUELE</b>	<b>CAMPO SALA A</b>
9.10 9.55	<b>YOGA SOSP. VERONICA</b>	<b>OUTRACE SALA B</b>
10.15 11.05	<b>GLOBAL TONIC VERONICA</b>	<b>A. OUTDOOR SALA A</b>
11.30 12.20	<b>POSTURALE ALICE</b>	<b>A. OUTDOOR SALA A</b>
13.30 14.20	<b>TOTAL BODY ALESSIA</b>	<b>A. OUTDOOR SALA A</b>
13.30 14.20	<b>SPINNING MARIA/ROMANO</b>	<b>A.OUTDOOR SALA B</b>
17.20 18.10	<b>CARDIO TONE ALESSIA</b>	<b>A. OUTDOOR SALA A</b>
17.30 18.00	<b>TRX EDOARDO</b>	<b>OUTRACE</b>
17.30 18.15	<b>YOGA SOSP. TIZIANA</b>	<b>SALA B</b>
18.30 19.20	<b>PILATES TIZIANA</b>	<b>TERRAZZA CON SALA OLISTICA</b>
18.20 19.10	<b>TOTAL WORKOUT- SIMONE</b>	<b>A. OUTDOOR- SALA A</b>
19.30 20.20	<b>CROSS CARDIO EDOARDO</b>	<b>A. OUTDOOR SALA A</b>
19.30 20.20	<b>SPINNING MARIA/ROMANO</b>	<b>A.OUTDOOR SALA B</b>
20.30 21.10	<b>FUNC. BOXING MATTEO</b>	<b>OUTRACE</b>

SPINNING GROUP CYCLING

TONIFICAZIONE MUSICALE

AEROBICHE COREOGRAFICHE

FUNZIONALI E CIRCUITI

LEZIONI DI ISOMETRIA , PILATES YOGA

SUSPENSION YOGA

	<b>SABATO</b>	LOCATION
10.30	<b>PILATES ILARIA</b>	<b>TERRAZZA CON SALA OLISTICA</b>
11.00	<b>INTERVAL TRAINING SIMONE</b>	<b>A. OUTDOOR SALA A</b>
12.00	<b>ZUMBA ANOTNIETTA</b>	<b>SALA A</b>
16.30	<b>F. BOXING</b>	<b>OUTRACE</b>
	<b>DOMENICA</b>	LOCATIONE
11..30	<b>FITNESS ROTAZIONE</b>	<b>SALA A O AREA OUTDOOR</b>
10.30	<b>ACQUA FITNESS ROTAZIONE</b>	<b>VASCA GRANDE</b>

## GINNASTICA POSTURALE MEDICA

CORSO A NR CHIUSO DAL 6 SETTEMBRE

	<b>MARTEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
8.30	GINN. MEDICA	GINN. MEDICA
9.30	GINN. MEDICA	GINN. MEDICA
10.30	GINN. MEDICA	GINN. MEDICA

# ORARI ACQUA FITNESS

	<b>Lunedì'</b>
9.10	<b>ACQUA FITNESS</b> <b>STEFANO</b>
13.25	<b>ACQUA CIRCUIT</b> <b>GIORGIO</b>
14.10	<b>ACQUA FITNESS</b> <b>GIORGIO</b>
19.20	<b>ACQUA FITNESS</b> <b>SIMONE</b>

	<b>MARTEDI'</b>
10.00	<b>ACQUA GYM</b> <b>PAMELA</b>
11.00	<b>ACQUA FITNESS</b> <b>PAMELA</b>
13.30	<b>ACQUA FITNESS</b> <b>STEFANO</b>
19.50	<b>ACQUA BYKE</b> <b>ILARIA</b>

	<b>MERCOLEDI'</b>
8.20	<b>ACQUA BYKE</b> <b>STEFANO</b>
10.00	<b>ACQUA FITNESS</b> <b>STEFANO</b>
13.25	<b>ACQUA BYKE</b> <b>PATRIZIO</b>
14.10	<b>ACQUA FITNESS</b> <b>PATRIZIO</b>

	<b>Giovedì'</b>
9.10	<b>ACQUA FITNESS</b> <b>PATRIZIO</b>
13.25	<b>ACQUA CIRCUIT</b> <b>GIORGIO</b>
14.10	<b>ACQUA FITNESS</b> <b>GIORGIO</b>
19.20	<b>ACQUA FITNESS</b> <b>ILARIA</b>

	<b>VENERDI'</b>
10.00	<b>ACQUA FITNESS</b> <b>PAMELA</b>
11.00	<b>ACQUA BYKE</b> <b>PAMELA</b>
13.30	<b>ACQUA FITNESS</b> <b>PATRIZIO</b>
19.50	<b>ACQUA BYKE</b> <b>SIMONE</b>

# ORARI NUOTO LIBERO

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	Sabato	Domenica
7.30/15	7.30/15	7.30/15	7.30/15	7.30/15	7.30/10.00	8/13.00
19.20/22	19.20/22	19.30/22	19.20/22	19.30/22	13.20/15.00	
					18.30/20.00	

	<b>sabato</b>
12.50	<b>ACQUA FITNESS</b>
13.40	<b>ACQUA BYKE</b>
	<b>DOMENICA</b>
10.30	<b>ACQUA FITNESS</b>

# ORARI CORSI COLLETTIVI NUOTO ADULTI

**I corsi di nuoto adulti sono compresi nelle quote Club Superior .Non si prenotano con App, ma tramite segreteria si viene inseriti nel corso**

	LUNEDI'	GIOVEDI'	SABATO
8.20 9.10	Corso 2 ° LIVELLO	Corso 2 ° LIVELLO	
10.00 10.50	Corso 1°/ 2 ° LIVELLO	Corso 1°/ 2 ° LIVELLO	
20.10 21.00	Corso 2 ° /3 LIVELLO	Corso 2 ° /3 LIVELLO	
21:00 22.00	ALLENAMENTO AVANZATI/MASTER Stefano S	ALLENAMENTI AVANZATI/MASTER Stefano s	ORE 8.20 3 ° ALLENAMENTO MASTER

	MARTEDI'	VENERDI'
8.20	Corso 2 ° /3 LIVELLO	Corso 2 ° /3 LIVELLO
9.10	Corso 2 ° LIVELLO	Corso 2 ° LIVELLO
20.40	Corso 2 ° /3 LIVELLO Stefano L	Corso 2 ° /3 LIVELLO Stefano L
21.30	Corso 1°/2°/3° livello Stefano L.	Corso 1°/2°/3° livello Stefano L.

**Nuoto Master compreso nelle quote Club Superior allenamento lunedì e giovedì ore 21.00**

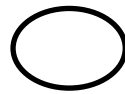
**3\* allenamento supplementare Sabato supplemento annuo € 180.00 .**

**I master under 25 obbligatorio 3 allenamenti per l'inserimento nei master**

	MERCOLEDI'		SABATO
19.50	Corso 2 ° /3 LIVELLO	19.00	Corso 2 ° /3 LIVELLO

# Lezione Private Nuoto

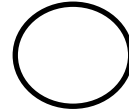
**DA PRENOTARE IN SEGRETERIA**



## **SALA PESI E CARDIO PRENOTA CON APP MVC**

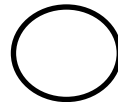
**DAL LUNEDI' AL VENERDI' 7.30/21.30**

**SABATO E DOMENICA 8/19.00**



## **CAMPI TENNIS PRENOTA CON APP WAN SPORT**

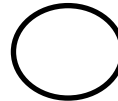
**DAL LUNEDI' AL VENERDI' 7.30/21.30 SABATO E DOMENICA 8/19.00**



## **CAMPI BEACH PRENOTA IN SEGRETERIA**

**DAL LUNEDI' AL VENERDI' 7.30/21.30 SABATO E**

**DOMENICA 8/20**



**OUTDOOR TRAINING ( allenamento autonomo parco club e outrace)**

**PRENOTA SULL'APP MVC**

**E TI ALLENI CON IL RUNNING e all'outrace**

**NEL PARCO ATTREZZATO MONTEVERDECLUB**

**SERVIZI** per appuntamenti in segreteria

- ◆ **PERSONAL TRAINER**
- ◆ **PILATES REFORMER INDIVIDUAL TRAINER**
- ◆ **NUTRIZIONISTA** in sede per appuntamenti in segreteria
- ◆ **LEZIONI PRIVATE SPORT (tennis e nuoto)**
- ◆ **OSTEOPATA IN SEDE** Per appuntamenti **3515175447**

◆  
**CONVENZIONE CERTIFICATO MEDICO**

- ◆ **FISIOGROUP 0658205750**
- ◆ **SALUS CENTER 0655268952**

**Ristorante Club 3756300768**

## REGOLAMENTO

ACCESSO AL CLUB CON TESSERA O BRACCIALE PERSONALE

LE ATTIVITÀ A PRENOTAZIONE SI DISDICONO ALMENO 1 ORE PRIMA PER PERMETTERE LA GESTIONE DELLE LISTE DI ATTESA

AL'INTERNO DELLE SALE FITNESS SI ACCEDE SOLO IN TENUTA FITNESS E CON ASCIUGAMANO E BORRACCIA

NELLO SPOGLIATOIO E' VIETATO LASCIARE SULLE PANCHE BORSE ED INDUMENTI PERSONALI

PER TUTTA LA CONVIVENZA CON IL COVID 19 IN TUTTI I LOCALI CHIUSI E' OBBLIGATORIA LA MASCHERINA TRANNE NELLO SVOLGIMENTO DI ATTIVITÀ SPORTIVE

E'OBBLIGATORIO LA CONSEGNA DEL C.M. :

CENTRI MEDICI E FISIOTERAPICI CONVENZIONATI

SALUS CENTER VIA FRATTINI 0658205750

FISIOGROUP VIA DI MONTEVERDE 0655268952



NEGOZIO SPORT CONVENZIONATO L'ANGOLO DELLO SPORT VIALE DEI COLLI PORTUENSI