

# DRARDO

# 19/

# Fitness

# 20

## 2 APP Monteverde Club

**GRATUITE PER OTTIMIZZARE IL TUO TEMPO**

**ESSERE SEMPRE AGGIORNATO ED ALLENARTI AL TOP**

**CON IL MASSIMO DEI RISULTATI ..**



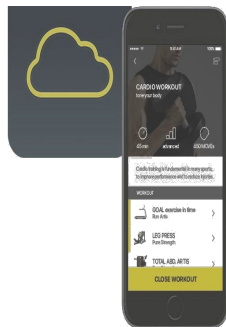
### 1) APP

#### Monteverde Club

Gestione abbonamento

Visione corsi ed eventi

Prenotazione lezioni



### 2) APP My Wellness

Gestione allenamento

Visionare scheda **PERSONALE** allenamento del tuo trainer di sala cardio e isotonica

Aggiornare scheda di allenamento

AFFILIAZIONI CONI: FIN • FIT • FIGC • CSI • ACLI • MSP DISCIPLINE CONI DI RIFERIMENTO: Propaganda Attività Fisica Didattica Sportiva Dilettantistica • Attività sportive di Fitness - sport Ginnastica n° 35 - Discipline CONI n° 110 - 112 -114 • Sport Pesistica n° 63 - Discipline CONI n° 216 • Sport Kickboxing n° 44 - Disciplina CONI n° 223 • Sport Acquatici

n° 82 - Disciplina CONI n° 277 - 279 - 281 - 282 • Sport Ciclismo n° 24 - Disciplina CONI n° 76 • Sport Danza Sportiva n° 29 - Disciplina CONI n° 91 - 95 - 97 • Sport Tennis n° 90 Disciplina CONI n° 333 • Sport Pallavolo n° 59 - Disciplina CONI n° 204 • Sport Calcio n° 19 - Disciplina CONI n° 46 - 50 • Sport Karate n° 42 - Disciplina CONI n° 143 • F. indica



# CORSI SALA “A “ MOVES freq. LIBERA


	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
8:00 (50')	PosturalGYM Andrè	CIRCUIT DINAMIC tiziana	POSTURAL MEZIERES Andrè	CIRCUIT DYNAMIC tiziana	ZUMBA Antonietta	
9:00 (50')	POSTURALE Paola	PosturalGYM Tiziana	POSTURALE Paola	PosturalGYM Tiziana		
09:50 (50')	PILATES Paola		PILATES Paola		PILATES Paola	
10:00 (50)		POWER TONE Tiziana		POWER TONE Tiziana		STEP ENJOY Biagio
10:40 (50)	GLOBAL TONIC MATTEO		GLOBAL TONIC MATTEO		GLOBAL TONIC MATTEO	
11:00 (35)		PILATES MAT LAURA		PILATES MAT LAURA		CROSS CARDIO MANUEL
11:40 (60')	POSTURALE Emanuele		POSTURALE Emanuele		POSTURALE Emanuele	
12.30						Zumba ANTONIETTA
13:30 (50)	PILATES TIZIANA	GAG DYNAMIC ALESSIA	ZUMBA Antonietta	PILATES MAT TIZIANA	Zumba ANTONIETTA	
14.30		PREPUGILISTICA		PREPUGILISTICA	STRETCHING DECOMPENSATO TIZIANA 13.30 SALA B	
15:00 (50)	POSTURAL GYM Andrè		POSTURAL MEZIERES Andrè		POSTURAL GYM LIVIO	PILATES
16.50		POWER STRECH (pil&post) SALA B		POWER STRECH (pil&post) SALA B		
17:00 (50')	TOTAL BODY Alessia		FLEX TONE Tiziana		FLEX TONE Tiziana	
17:20 (50)		STEP ENJOY Biagio		AERODANCE Biagio		
17:50 (60')			TOTAL BODY Alessia		TOTAL BODY Alessia	
18:00 (50)	ZUMBA Antonietta					
18:15 19.05		Body Sculpt Veronica		CARDIO PUMP Veronica		
18:50 50)	PILATES Andrè		PILATES Andrè		PILATES Andrè	
19:15 (50')		GLOBAL TONE JOZEMAR		GLOBAL TONE JOZEMAR		
19:40 (50)	TOTAL BODY Manuel		CROSS CARDIO Manuel		TOTAL BODY MANUEL	
20:10 (50)		FUNCTIONALE JOZEMAR		FUNCTIONALE JOZEMAR		
20:40 (60')	PREPUGILISTICA		PREPUGILISTICA		PREPUGILISTICA	



# SALA B POWER SALA SPINNING A PRENOTAZIONE tramite WEB o SEGRETERIA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERC.	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
7.00 		<b>SPINNING</b>		<b>SPINNING</b>		
8.00					POSTURALE Da ottobre	
10.30 11.00						<b>T .R.X</b>  MANUEL
11.00 11.30	<b>T.R.X.</b>  Andre'		<b>T .R.X</b>  Andre'			
13.30 14.20		<b>SPINNING</b>  DA OTTOBRE		<b>SPINNING</b>  DA OTTOBRE	STRECHING DECOMPENSATO	
16.50/ 17.40		POWER STRECHING PIL/POST/YOGA  DAL 16 /9		POWER STRECHING PIL/POST/YOGA  DAL 16/9		
18.20 19.10	<b>TRX</b>  fusion cristiano	<b>CROSS</b>  <b>TRAINING</b>  MATTEO	<b>TRX</b>  FUSION cristiano	<b>CROSS</b>  <b>TRAINING</b>  MATTEO	<b>TRX</b>  FUSION cristiano	
19.10/ 20.00	<b>CROSS</b>  <b>TRAINING</b>  STEFANO	<b>TRX</b> <sub>FUSION</sub>  VERONICA	<b>CROSS</b>  <b>TRAINING</b>  STEFANO	<b>TRX</b> <sub>USION</sub>  VERONICA	<b>CROSS</b>  <b>TRAINING</b>  STEFANO	
19.40 20.30	<b>SPINNING</b>		<b>SPINNING</b>		<b>SPINNING</b>	
20.10 21.00	PILATESMAT	POSTURALE	PILATESMAT	POSTURALE	PILATES MAT	
20.10 21.00		<b>SPINNING</b>		<b>SPINNING</b>		

# Corsi Acqua Fitness

	LUNEDI'	MART.	MERC.	GIOV.	VEN.	SAB.	DOM.
9  10.00	ACQUA TONE ANDRE'		ACQUA BURN ANDRE'				
10.00 10.45	JUMP STEFANO			JUMP STEFANO			
10:50 11.40		ACQUA GYM PAMELA		ACQUA GYM	ACQUA LIFE PAMELA		
11:00 11.50							ACQUA GYM
11:50 12.35		IDROBIKE PAMELA			IDROBKE PAMELA		
12.:0012.50	ACQUA PILATES Cecilia			ACQUA PILATES CECILIA			IDRO E JUMP
12.50 13.40						Jump up	
13:30 /14.15	ACQUA GAG PATRIZIO		ACQUA TONIC PATRIZIO		ACQUA TONIC ANDRE'	ACQUA- GYM 13.40	
13:30/ 14.10		IDROBYKE		IDRBYKE			
14:15/15.05		ACQUA GYM ANDRE'		ACQUA GYM ANDRE'			
14.20/ 15.05	IDROBIKE PAT		IDROBIKE PAT			IDROBYKE PATRIZIO	
19:50		ACQUA GAG STEFANO			ACQUA GAG STEFANO		
20:10	ACQUA TONE PAMELA		ACQUA CROSS ANDRE' 20.10	ACQUATO- NE PAMELA			
20.50			Acqua gym 20.50		IDROBYKE		

**LEZIONI GIALLE:** a prenotazione con APP ( web login e password in segreteria9) oppure prenotando in reception

**LEZIONI BIANCHE** : a gg ed orari fissi, scegliendo il proprio corso al momento dell'iscrizione. Se si perde una tua lezione la domenica e' una lezione integrativa per tutti. Oppure si puo' recuperare tutte le mattine chiamando in reception club.

# CORSI NUOTO ADULTI



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
8:00	1 / 2 LIVELLO FABIO			1 / 2 LIVELLO FABIO		
8:30		2/3 LIVELLO STEFANO			2/3 LIVELLO STEFANO	
9:40		1/2/3 LIVELLO STEFANO			1/2/3 LIVELLO STEFANO	
10:00	1 / 2 LIVELLO FABIO			1 / 2 LIVELLO FABIO		
19.00						1/2 LIVELLO Francesco/
19:20	2 LIVELLO Alessandro A			2 LIVELLO Alessandro A.		
20.00			1/2 LIVELLO Francesco/Flavio			
20:40		2/3 LIVELLO LUCA/STEFANO			2/3 LIVELLO LUCA/STEFANO	
21:00	3° LIV. ALLENAMENTI			3° LIV. ALLENAMENTI		
21:30		1/2/3 LIVELLO			1/2/3 LIVELLO	

## Lezione Private Nuoto

**LEZIONE SINGOLA € 25**

**LEZIONE DOPPIA € 40**

**LEZIONE TRIPLA € 45**

Per la prenotazione delle lezioni private rivolgersi in reception club , indicando la disponibilita' di gg ed orari. L'istruttore vi ricontattera' per confermare o modificare appuntamento

# ORARI NUOTO LIBERO

## MATTINA

DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE 7.00 ALLE 15.00

SABATO DALLE 7 ALLE 10

DOMENICA DALLE 8 ALLE 13

## SERA

LUNEDI' DALLE 20.00 alle 22.00

Martedì' dalle 20 alle 22.00

Mercoledì' dalle 20.50 alle 22.00

Giovedì' dalle 20.00/22.00

Venerdì' dalle 20 ALLE 22.00

Sabato dalle 19 .00 alle 20.00

# ORARI SALA ISOTONICA

Da Lunedì' al venerdì' 7/22

Sabato e domenica 8/19.30

## Zona wellness

Dal Lunedì' al Venerdì' 8.30 /22

Sabato 10.30/18.30 Domenica 9/14

## ⇒ **Ginnastica Posturale a nr chiuso**

Martedì e Giovedì ore 8.00—9.00—10.00

## ⇒ **Danza del Ventre**

GIOVEDÌ ORE 20.10 SALA C

GIOVEDÌ ORE 21.10 SALA C

SABATO ORE 12.30 SALA B

SABATO ORE 13.30 SALA B

## ⇒ **Salsa Cubana**

MERCOLEDÌ ORE 21.00 CORSO PRINCIPIANTI

LUNEDÌ ORE 21 CORSO INTERMEDIO

## ⇒ **Ballo di Gruppo**

martedì e giovedì ore 10.30

## ⇒ **Karate**

MARTEDÌ E GIOVEDÌ ORE 21.00 SALA A

# **SERVIZI EXTRA**

- ◆ PERSONAL TRAINER
- ◆ NUTRIZIONISTA
- ◆ LEZIONI PRIVATE SPORT
- ◆ VALUTAZIONI FUNZIONALI

Per appuntamenti e info in reception club

# CONVENZIONI SOCI CLUB

## 1) CERTIFICATI MEDICI AGONISTICI E FISIOTERAPIA



**FISIOGROUP**  
ROMA

0658205750

ECG A RIPOSO+ECG SOTTOSFORZO+SPIROMETRIA+

VISITA MEDICA E RILASCIO CERTIFICATO € 50

## 2) CERTIFICATI E VISITE NON AGONISTICHE E

FISIOTERAPIA IN CONVENZIONE  
**Salus / Center**

0655268952

Visita con ECG a riposo €28,00

Necessario esibire la tessera cartacea dell'anno in corso

(richiedila in reception)



## 3) NEGOZIO SPORT

**L' Angolo dello sport**