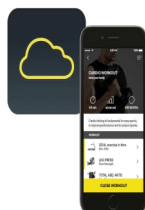


ORARIO ² ESTATE ₁ Fitness ₉



APP Monteverde Club

Gestione abbonamento
Visione corsi ed eventi
Prenotazione lezioni



APP My Wellness

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

2 APP Monteverde Club

GRATUITE PER OTTIMIZZARE IL TUO TEMPO

ESSERE SEMPRE AGGIORNATO ED ALLENARTI AL TOP

Lezioni colorate a frequenza libera 

 lezioni bianche non comprese nella quota associativa

 Lezioni in giallo e in sala B a prenotazione con app o tramite reception club

GIUGNO SALA A

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
8:00 (50')	POSTURAL DINAMIC Andrè	DYNAMIC CIRCUIT	POSTURAL MEZIERES Andrè	DYNAMIC CIRCUIT	ZUMBA Antonietta	
9:00 (50')	POSTURAL GYM Paola	POSTURALTONE Tiziana	POSTURAL GYM Paola	POSTURAL TONE Tiziana	PILATES Paola	
09:50 (50')	PILATES Paola		PILATES Paola			
10:00 (60')		POWER TONE Tiziana		POWER TONE Tiziana		STEP ENJOY Biagio
10:50 (50)	G.A.G Alessandro		GLOBAL TONIC Alessandro		CIRCUITO Alessandro	
11:00 (60')		PILATES Laura		PILATES Laura		Functional Manuel
11:40 (60')	POSTURAL GLOBAL Emanuele		POSTURAL GLOBAL Emanuele		POSTURAL GLOBAL Emanuele	
12.30						ZUMBA
13:30 (60')	ZUMBA Antonietta	TOTAL SHAPE Tiziana	ZUMBA Antonietta	TOTAL SHAPE Tiziana	STRETCHING Decompensato Tiziana	
14.30		PREPUGILISTICA Andrea		PREPUGILISTICA Andrea		
15:00 (60')	POSTURAL DINAMIC Andrè		POSTURAL MEZIERES Andrè		POSTURAL MEZIERES Fino al 15 giugno	PILATES fino al 15 giugno
17:00 (50')	TOTAL BODY Alessia		FLEX TONE Tiziana		FLEX TONE Tiziana	
17:10 (60')		STEP ENJOY Biagio		AERODANCE Biagio		
17:50 (60')			TOTAL BODY Alessia		TOTAL BODY Alessia	
18:00 (60')	ZUMBA Antonietta					
18:30 (60)		GLOBAL TONIC Jozemar		GLOBAL TONIC Jozemar		
18:50 50)	PILATES Andrè		PILATES Andrè		PILATES Andrè	
19:30 (50')		BODYSculPT Veronica		CARDIO PUMP Veronica		
19:40 (50)	CROSS CARDIO Manuel		CROSS CARDIO Manuel		TOTAL BODY Matteo	
20:20 (50)		FUNCTIONAL CONDITION		FUNCTIONAL CONDITION		
20:40 (60')	PREPUGILISTICA Andrea		PREPUGILISTICA Andrea		PREPUGILISTICA Andrea	
20.30	SALSA CUBANA TERRAZZA		SALSA CUBANA TERRAZZA			

GIUGNO

SALA B

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
8		POSTURALE NR chiuso		POSTURALE NR chiuso	POSTURALE FINO AL 15 GIUGNO	
9.00		POSTURALE NR chiuso		POSTURALE NR CHIUSO		
10.00		POSTURALE NR CHIUSO		POSTURALE NR CHIUSO		
10.30						T.R.X
11.00	T.R.X Andre'		T.R.X Andre'			
13.30	PILATES TIZIANA		PILATES TIZIANA			
18.10	T.R.X & KETTEL BELL				T.R.X & KETTEL BELL	
18.20		T.R.X PLUS		T.R.X PLUS		
19.10	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING	
20.10	PILATES MAT	POSTURALE	PILATES	POSTURALE	PILATES	

GIUGNO SPINNING



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
7.00		spinning		spinning	
13.30		SPINNING		SPINNING	
18:50 (50')					
19:40 (50')	SPINNING Group cycling		SPINNING Group cycling		SPINNING Group cycling
20.20		SPINNING		SPINNING	

LUGLIO

SALA A	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9:00	PILATES LIVIO	POSTURALE TIZIANA	PILATES LIVIO	POSTURALE TIZIANA		
10:15		TOTAL SHAPE		TOTAL SHAPE		STEPBASIC Biagio
13:30	ZUMBA <small>FINO AL 13 LUGLIO SALVO FREQUENZA ATTIVA</small>	Power tone	ZUMBA <small>FINO AL 13 LUGLIO SALVO FREQUENZA ATTIVA</small>	Power tone		
15:00	POSTURALE Fino al 13/07		POSTURAL MEZIER Fino al 13/07			
17:10		STEP ENJOI BIAGIO	FLEX TONE al parco Tiziana <small>Fino al 13/07</small>	Aerodance biagio	FLEX TONE al parco Tiziana <small>Fino al 13/07</small>	
17:50	TOTAL BODY ALESSIA		TOTAL BODY ALESSIA			
18:30	ZUMBA In Terrazza	GLOBAL TONIC		GLOBAL TONIC		
18:40	PILATES		PILATES		PILATES	
19:30		BODY SCULPT		BODY SCULPT		
19:40	CROSS CARDIO		CROSS CARDIO		TOTAL BODY	
20:20		FUNZIONALE circuito		FUNZIONALE circuito		
20.40	PREPUGILISTICA		PREPUGILISTICA			
20.30	SALSA CUBANA TERRAZZA		SALSA CUBANA TERRAZZA			

SALA B	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
18.20	TRX KETTELBELL	TRX PLUS		TRX PLUS	TRX KETTELBELL
19.10	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING
20.00		POSTURALE		POSTURALE	
20.10	PILATES		PILATES		

SPINNING	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
19.40	SPINNING		SPINNING		SPINNING
20.20		SPINNING		SPINNING	

water fitness



Giugno Luglio Agosto

Lezioni in Giallo a prenotazione tramite App
con credenziali personali o Reception Club

LUNEDI

9.10	ACQUA TONE	VASCA 20 MT.
10.10	ACQUA JUMP	VASCA 15 MT.
12.00	FLUID PILATES Andrè	VASCA 20 MT. H. 170 CM
13.30	ACQUA GAG	VASCA 20 MT.
14.20	IDROBYKE	VASCA 15 MT.
20.10	ACQUA FITNESS ANDRE'	VASCA 15 MT. H. 1.20CM

MARTEDI'

10.50	ACQUA LIFE PAMELA	VASCA 20 MT. H. 170 CM
11.50	IDROBYKE PAMELA	VASCA 15 MT. H. 120 CM.
13.30	JUMP Andrè	VASCA 15 MT. H. 120 CM.
14.20	ACQUAGYM ANDRE'	VASCA 15 MT. H. 120 CM.
19.50	ACQUAGAG	VASCA 20 MT.
20.50	IDROBYKE STEFANO	VASCA 15 MT. H. 120 CM.

VENERDI'

10.50	ACQUALIFE	VASCA 20 MT. H. 170 CM
11.50	IDROBYKE PAMELA	VASCA 15 MT. H. 120 CM.
13:30	ACQUACOREO ANDRE'	VASCA 15 MT. H. 120 CM.
14.30	ACQUACROSS ANDRE'	VASCA 15 MT. H. 120 CM.
19.50	ACQUAFIT	VASCA 20

SABATO

11.00	ACQUA GYM	VASCA 15 MT. H. 120 CM.
12.00	IDROBYKE	VASCA 15 MT. H. 120 CM
12.50	JUMP	VASCA 15 MT. H. 120 CM.

CARDIO FUN

ACQUA GYM

TONE

BODYANDMIND

MERCOLEDÌ

9:10	ACQUA FUN	VASCA 20 MT. H. 170 CM
13.30	ACQUATONE PATRIZIO	VASCA 15 MT. H. 120 CM
14.30	IDROBIKE PATRIZIO	VASCA 15 MT. H. 120 CM.
19:00	ACQUA ZUMBA ANTONIETTA	VASCA 15 MT. H. 120 CM.
20:10	ACQUA CROSS ANDRE'	VASCA 15 MT. H. 120 CM.

GIOVEDÌ

10.00	JUMP Stefano	VASCA 15 MT. H. 120 CM.
10.50	ACQUA GYM	VASCA 20 MT. H. 170 CM
12:00	Fluid Pilates Andrè	VASCA 15 MT. H. 120 CM.
13:30	JUMP Andrè	VASCA 15 MT. H. 120 CM.
14:20	ACQUA GAG Andrè	VASCA 20 MT. H. 170 CM.
20.00	CARDIOWATER PAMELA	VASCA 15 MT. H. 120M.
21.00	IDROBYKE PAMELA	VASCA 15 MT. H. 120 CM.

ORARIO DAL 1° AGOSTO AL 10 AGOSTO

E DAL 26 AGOSTO AL 7 SETTEMBRE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
11:00		ACQUA GYM		ACQUA GYM	ACQUAGYM
12:00		JUMP		JUMP	IDROBYKE
13:30	ACQUAGAG		ACQUA TONE		
14.20	IDROBYKE		IDROBYKE		
19:50		ACQUAGAG			
20:05				CARDIO WATER	
21:00		IDROBYKE		IDROBYKE	

Sala cardio & isotonica

SA-

LA ISOTONICA E CARDIO GIUGNO : lun /ven H. 7 – 22 ASSISTENZA 8/22

Sab/dom H. 8 – 19.30

SALA ISOTONICA E CARDIO LUGLIO: H.7/22 ASSISTENZA 9/12—17.30/ 22

Sab/dom H. 8 – 19.30

SALA ISOTONICA e CARDIO AGOSTO: H. 7 - 21 ASS. FINO AL 13 AGO 17.30/21

Sab/dom H. 8 — 19.30

ZONA WELLNESS GIUGNO DAL LUNEDI AL VENERDI' 8-22 SABATO 10 /18.30

ZONA WELLNESS LUGLIO DAL LUNEDI' AL VENERDI' 17 /22

ZONA WELLNESS AGOSTO DAL LUNEDI' AL VENERDIO 17/22

Orario Nuoto Libero

ORARIO DAL 1° GIUGNO AL 19 LUGLIO

LUNEDÌ	7:00-15:00	20/22
MARTEDI'	7.00-22.00	
MERCOLEDI'	7:00-15:00	20.00–22.00
GIOVEDI'	7.00-22.00	
VENERDI'	7:00-15:00	20:00/22
SABATO	8:00-11.00	

Orario dal 19 luglio al 31 agosto

Dal lunedì al venerdì 7/21.30 sab 8/11