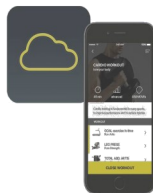




Monteverde Club

2021/2022
NUOVO PLANNING
dal 6 SETTEMBRE



1) APP Monteverde Club

Prenotazione lezioni Gestione abbonamento Visione corsi ed eventi

2) APP My Wellness

Gestione allenamento Visione scheda PERSONALE allenamento

Aggiornamento scheda di allenamento

3) APP Wan Sport

Prenotazione campi da tennis

Prenotazione Fitness ,Acqua Fitness, Nuoto App MonteverdeClub

Prenotazione Campi Tennis App WanSport

PLANNING E ORARI

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 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	A. OUTDOOR
9.50	EMANUELE	SALA A
9.10	YOGA SUSPEN.SI	OUTRACE
9.55	VERONICA	SALA B
10.15	GLOBAL TONIC	A. OUTDOOR
11.05	VERONICA	SALA A
11.30	POSTURALE	OUTDOOR O
12.20	ALICE	SALA A
13.30	TOTAL BODY	A. OUTDOOR
14.20	ALESSIA	SALA A
13.30	SPINNING	AREA OUTDOOR
14.20	MARIA/ROMANO	
17.30	TRX	OUTRACE
18.00	EDOARDO	
17.20	CARDIO TONE	SALA A
18.30	PILATES	A. OUTDOOR
19.20	TIZIANA	SALA ISOTONICA
18.30	TOTAL WORKOUT	A. OUTDOOR
19.20	SIMONE	0 SALA A
19.30	CROSS CARDIO	A. OUTDOOR
20.20	EDOARDO	SALA A
19.30	SPINNING	AREA
20.20	MARIA/ROMANO	OUTDOOR
20.30	FUNC. BOXING	OUTRACE
21.10	MATTEO	

	MARTEDI	LOCATION
7.00	SPINNING	AREA
7.50	MARIA/ROMANO	OUTDOOR
8.00	POWER TONE	A. OUTDOOR
8.50	TIZIANA	SALA A
9.30	POSTURAL GYM	A. OUTDOOR
10.20	TIZIANA	SALA A
9.30	F. BOXING	OUTRACE
10.20	FABRIZIO	
10.30	PILATES	A. OUTDOOR
11.20	TIZIANA	SALA A
13.30	CIRCUIT TRAINIG	A. OUTDOOR
14.20	MATTEO	SALA A
14.00	PILATES	A. OUTDOOR
14.50	TIZIANA	SALA ISOTONICA
15.00	GAG	
15.50	ANTONIETTA	SALA A
17.30	STEP	
18.20	BIAGIO	SALA A
18.00	YOGA	A. OUTDOOR
18.50	DANIELA	SALA c
18.20	FUNC. TRAINING	OUTRACE
	VERONICS	
18.30	SPINNING	OUTDOOR AREA
19.20	ILARIA	
18.20	TOTAL BODY	A. OUTDOOR
19.10	BIAGIO	SALA A
19.20	YOGA SOSP.	OUTRACE
20.05		SALA B
19.20	BODY PUMP	A. OUTDOOR
20.10	VERONICA	SALA A
20.20		
20.20	POSTURALE	SALA A
21.10		

	MERCOLEDI	LOCATION
8.30	F. TRAINING	OUTRACE
9.20	VERONICA	
10.15	GLOBAL TONIC	A. OUTDOOR
11.05	VERONICA	SALA A
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	
	TIZIANA	SALA C
18.10	ZUMBA	SALA A
19.00	ANTONIETTA	
18.20	ATHLETIC TRAINIG	A. OUTDOOR
19.10	FABRIZIO	SALA A
18.30	PILATES	A. OUTDOOR
19.20	TIZIANA	SALA
19.30	G.A.G	A.OUTDOOR
20.20	ANTO	SALA A
19.30	SPINNING	AREA
20.20	ROMANO//MPIA	OUTDOOR
20:30	F.BOXING	OUTRACE
21:20	EDOARDO	

ORARI FITNESS

	GIOVEDI'	LOCATION
7.00	SPINNING	AREA
7.50	MARIA/ROMANO	OUTDOOR
8.00	POWER TONE	A. OUTDOOR
8.50	TIZIANA	SALA A
9.30	POSTURAL GYM	A. OUTDOOR
10.20	TIZIANA	SALA A
9.30	F. TRAINING	OUTDOOR
10.20	FABRIZIO	
10.30	PILATES	A. OUTDOOR
11.20	TIZIANA	SALA A
13.30	CIRCUIT TRAINING	A. OUTDOOR
14.20	MATTEO	SALA A
14.00	PILATES	A. OUTDOOR
14.50	TIZIANA	SALA
15.00	GAG	A. OUTDOOR
15.50	ANTONIETTA	SALA A
17.30	STEP	A. OUTDOOR
18.20	BIAGIO	SALA A
18.00	YOGA	OUTRACE
18.50	DANIELA	SALA C
18.20	FUNC. TRAINING	
19.10	VERONICA	OUTRACE
18.30	SPINNING	OUTDOOR AREA
19.20	ILARIA	
18.20	TOTAL BODY	A. OUTDOOR
19.10	BIAGIO	SALA A
19.20	YOGA SOSP	OUTRACE
20.05	DANIELA.	SALA B
19.20	BODY PUMP	A. OUTDOOR
20.10	VERONICA	SALA A
20.20	POSTURALE	SALA A
21.10		

	VENERDI'	LOCATION
7.15	F. BOXING	OUTRACE
8.05	FABRIZIO	
9.00	POSTURALE	CAMPO
9.50	EMANUELE	SALA B
9.10	YOGA SUSP.	OUTRACE
9.55	VERONICA	SALA B
10.15	GLOBAL TONIC	A. OUTDOOR
11.05	VERONICA	SALA A
11.30	POSTURALE	ANFITEATRO
12.20	ALICE	SALA B
13.30	TOTAL BODY	A. OUTDOOR
14.20	ALESSIA	SALA A
13.30	SPINNING	AREA OUTDOOR
14.20	MARIA/ROMANO	
17.20	CARDIO TONE	OUTRACE
18.10	ALESSIA	SALA B
17.30	TRX	
18.00	EDOARDO	OUTRACE
18.30	PILATES	AREA OUT.
19.20	TIZIANA	SALA A
18.30	TOTAL BODY	A. OUTDOOR
19.20	SIMONE	SALA A
19.30	YOGA SUSPE	OUTRACE
20.15	TIZIANA	SALA C
19.30	CROSS CARDIO	A. OUTDOOR
20.20	EDOARDO	SALA A
19.30	SPINNING	AREAOUT.
20.20	MARIA/ROMANO	
20.30	FUNC. BOXING	
21.10	MATTEO	OUTRACE

SPINNING GROUP CYCLING

TONIFICAZIONE MUSICALE

AEROBICHE COREOGRAFICHE

FUNZIONALI E CIRCUITI

LEZIONI DI ISOMETRIA , PILATES YOGA

SUSPENSION YOGA

	SABATO	LOCATION
10.30	PILATES ILARIA	A. OUTDOOR SALA A
11.30	INTERVAL TRAINING	CAMPO O SALA A
12.00	ZUMBA	SALA A
16.30	F. BOXING EDOARDO	OUTRACE
	DOMENICA	LOCATIONS
11.00	FITNESS	SALA A O AREA
DAL 19	ROTAZIONE	OUTDOOR
10.30	ACQUA FITNESS ROTAZIONE	VASCA GRANDE

GINNASTICA POSTURALE MEDICA		
CORSO A NR CHIUSO DAL 6 SETTEMBRE		
	MARTEDI'	GIOVEDI'
8.30	GINN. MEDICA	GINN. MEDICA
9.30	GINN. MEDICA	GINN. MEDICA
10.30	GINN. MEDICA	GINN. MEDICA



SARANNO INSERITI DAL 20 SETTEMBRE

ORARI ACQUA FITNESS

	Lunedì'
9.10	ACQUA FITNESS STEFANO
13.25	ACQUA CIRCUIT GIORGIO
14.10	ACQUA FITNESS GIORGIO
19.20	ACQUA FITNESS SIMONE

	MARTEDI'
10.00	ACQUA BYKE PAMELA
11.00	ACQUA FITNESS PAMELA
13.30	ACQUA FITNESS STEFANO
19.50	ACQUA BYKE ILARIOA

	MERCOLEDI'
8.30	ACQUA BYKE STEFANO
10.00	ACQUA FINTESS STEFANO
13.25	ACQUA BYKE PATRIZIO
14.10	ACQUA FITNESS PATRIZIO

	Giovedì'
9.10	ACQUA FITNESS PATRIZIO
13.25	ACQUA CIRCUIT GIORGIO
14.10	ACQUA FITNESS GIORGIO
19.20	ACQUA FITNESS ILARIA

	VENERDI'
10.00	ACQUA FITNESS PAMELA
11.00	ACQUA BYKE PAMELA
13.30	ACQUA FITNESS PATRIZIO
19.50	ACQUA BYKE SIMONE

ORARI NUOTO LIBERO

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	Sabato	Dom.
7.30 /15	7.30/15	7.30/15.00	7.30/15	7.30/15	7.30/10.00	8/13.00
19.20/22.00	19.30/22	19.30/22	19.20/22	19.30/22	13.20/15.00 18.30/20.10	

	sabato
12.50	ACQUA FITNESS
13.40	ACQUA BYKE

	DOMENICA
10.30	ACQUA FITNESS

CORSI NUOTO ADULTI INIZIO 13 SETT.

MASTER NUOTO INIZIO 6 SETTEMBRE

ORARI CORSI NUOTO ADULTI

	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

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

Corsi Nuoto mono o bisett compresi nelle quote club

- ⇒ Allenamento master Lun e Giovedì compreso nelle quote club annuali
- ⇒ 3* volta supplemento 9 mesi € 180.00
- ⇒ Master under 25 obbligatorio 3* allenamento

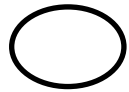
	MARTEDI'	VENERDI'
8.20	Corso 2 ° /3 LIVELLO	Corso 2 ° /3 LIVELLO
9.10	Corso 2 ° LIVELLO	Corso 2 ° LIVELLO
20.40 21.30	Corso 2 ° /3 LIVELLO Stefano L	Corso 2 ° /3 LIVELLO Stefano L
21.30 22.20	Corso 1°/2°/3° livello Stefano L.	Corso 1°/2°/3° livello Stefano L.

Lezione Private Nuoto

LEZIONE SINGOLA € 30

LEZIONE DOPPIA € 25 a pax

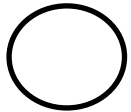
LEZIONE TRIPLA € 20a pax



SALA PESI E CARDIO PRENOTA CON APP MVC

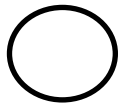
DAL LUNEDI' AL VENERDI' 7.30/21.30

SABATO E DOMENICA 8/19.00



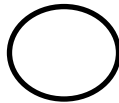
CAMPI TENNIS PRENOTA CON APP WAN SPORT

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 8/19



OUTDOOR TRAINING

PRENOTA SULL'APP MVC

E TI ALLENI CON IL RUNNING O IL WALKING

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 2 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