



1) APP WellTeam

Prenotazione lezioni Gestione abbonamento Visione corsi ed eventi
**Prenotazione Fitness ,Acqua Fitness, Nuoto , Calciotto soci
lettini piscina estiva bagno turco idromassaggio**

Con App WellTeam MonteverdeClub



3) APP [ssd.monteverde/](https://www.ssd.monteverde.it) Wan Sport

Prenotazione campi da tennis E BEACH con App Wan Sport



2) APP My Wellnes

PLANNING E ORARI DAL 5 SETTEMBRE 2022

Fitness - Sala pesi - Nuoto libero

Fitness Acqua - Corsi Nuoto Adulti—Campi Tennis

Campi Beach—Tennis - PERSONAL TRAINER—LEZIONI PRIVATE



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

Società sportiva dilettantistica affiliata CONI FIT FIPE FIGC USACLI

ORARI FITNESS

	LUNEDI	LOCATION
07:15 08:00	F.TRAINING EDOARDO DAL 12/09	OUTRACE SALA A
9.00 9.50	POSTURALE EMANUELE DAL 5/09	SALA A
9.10 9.55	YOGA SUSPENSION- DAL3/10	OUTRACE SALA B
10.15 11.05	GLOBAL TONIC VERONICA DAL 5/09	A. OUTDOOR SALA A
11.30 12.20	POSTURALE ALICE DAL12/09	A. OUTDOOR SALA a
13.30 14.20	F.TRAINING MATTEO DAL 5/09	SALA A OUTRACE
13.30 14.20	INDOOR CYCLING DAL 19/09	SALA B
16.00 16.50	INDOOR CYCLING VIRTUAL DAL 19/09	SALA B
17.30 18.20	SIMONE STEP . DAL 12/09	SALA A
17.45 18.15	TRX EDOARDO DAL 3/10	OUTRACE
18.10 19.00	PILATES TIZIANA DAL 19/09	SALA TERRAZZA
18.30 19.15	F. BOXING EDOARDO DAL 5/09	OUTRACE
19.10 20.00	PILATES TIZIANA DAL 509	TERRAZZA
18.30 19.20	TOTAL WORKOUT SIMONE DAL5/09	SALA A
19.40 20.30	CROSS CARDIO EDOARDO DAL5/09	SALA A
19.30 20.20	INDOOR CYCLING DAL5/09	SALA B
20.35 21.25	INDOOR CYCLING VIRTUAL DAL 12/09	SALA B

	MARTEDI	LOCATION
7.00 7.50	INDOOR CYCLING DAL 5/09	SALA B
8.00 8.50	POWER TONE TIZIANA DAL 19/09	SALA A
9.15 10.05	POSTURAL GYM TIZIANA DAL5/09	CAMPO SALA A
9.45 10.30	F.TRAINING FABRIZIO DAL12/09	OUTRACE SALA A
10.15 11.05	PILATES TIZIANA 19/09	SALA A
11.30 12.20	INDOOR CYCLING VIRTUAL DAL 19/09	SALA B
13.30 14.20	BODY TONE ILARIA DAL12/09	SALA A
13.30 14.20	PILATES ELENA DAL5/09	SALA A
15.15 16.05	G.A.G ANTO DAL 12/09	SALA A
17.00 17.50	PILATES ELENA DAL 5/09	TERRAZZA
18.30 19.20	TOTAL BODY ALESSIA DAL5/09	SALA A
18.30 19.20	F. TRAINING VER. DAL5/09	OUTRACE
18.30 19.20	INDOOR CYCLING ILARIA DAL5/09	SALA B
19.35 20.25	INDOOR CYCLING VIRTUAL DAL 12/09	SALA B
19.30 20.20	PUMP VER. DAL5/09	SALA A
20.00 20.50	POSTURALE EMA DAL 26/09	TERRAZZA

	MERCOLEDI	LOCATION
07.15 08.05	INDOOR CYCLING VIRTUAL DAL 12/09	SALA B
8.30 9.15	F. TRAINING VERO.DAL 05/09	OUTRACE
9.00 9.50	PILATES LIVIO DAL 5/09	SALA A
10.15 11.05	GLOBAL TONIC VERO DAL 12/09	SALA A
11.30 12.20	POSTURALE ALICE DAL 19/09	SALA A
13.30 14.20	F.TRAINING MATTEO DAL12/09	OUTRACE
17.10 18.00	TOTAL WORKOUT FABRI. DAL19/09	A. OUTDOOR SALA A
17.15 18.00	YOGA S. TIZI. DAL 26/09	OUTRACE SALA B
18.00 18.50	ZUMBA ANTO DAL 5/09	SALA A
18.10 19.00	PILATES TIZI. DAL 5/09	TERRAZZA
18.20 19.10	ATHLETICH T. FABRI. DAL 26/09	AREA OUTDOOR CAMPI BEACH
18.15 19.05	INDOOR CYCLING VIRTUAL DAL 19/09	SALA B
18.45 19.30	F. BOXING MATTEO DAL 5/09	OUTRACE
19.10 20.00	PILATES TIZIANA DAL 19/09	TERRAZZA
19.00 19.50	G.A.G ANTO DAL 5/09	A.OUTDOOR SALA A
19.30 20.20	INDOOR CYCLING DAL 5/09	SALA B
20.00 20.50	CROSS CARDIO EDO DAL12/09	OUTRACE

	GIOVEDI'	LOCATION
7.00 7.50	INDOOR CYCLING DAL 5/09	SALA B
8.00 8.50	POWER TONE TIZIANA DAL 5/09	A. OUTDOOR SALA A
9.15 10.05	POSTURAL GYM TIZIANA DAL 5/09	CAMPO SALA A
9.45 10.30	F.BOXING FABRIZIO DAL 12/09	OUTRACE SALA A
10.15 11.05	PILATES TIZI DAL 05/09	A. OUTDOOR SALA A
11.30 12.20	INDOOR CYCLING VIRTUAL DAL 19/09	SALA B
13.30 14.20	BODY TONE ILARIA DAL 5/09	SALA A
13.30 14.20	PILATES ELENA DAL 05/09	A. OUTDOOR SALA A
15.15 16.05	GAG ANTO DAL 19/09	A. OUTDOOR SALA A
17.00 17.50	PILATES ELENA DAL 05/09	TERRAZZA
18.30 19.20	TOTAL BODY ALESSIA DAL 5/09	OUTDOOR O SALA A
18.30 19.20	F. TRAINING VERO DAL 5/09	OUTRACE
18.15 19.10	INDOOR CYCLING ILARIA DAL 5/09	SALA B
19.35 20.25	INDOOR CYCLING VIRTUAL DAL 12/09	SALA B
19.30 20.20	PUMP VERONICA DAL 5/09	A. OUTDOOR SALA A
20.00 20.50	POSTURALE EMA DAL 19/09	SALA A

	VENERDI'	LOCATION
8.30 9.15	F. TRAINING VERO DAL 19/09	OUTRACE
9.00 9.50	POSTURALE EMA. DAL 19/09	A. OUTDOOR SALA A
10.15 11.05	GLOBAL TONIC VERO DAL 5/09	A. OUTDOOR SALA A
11.30 12.20	POSTURALE ALICE DAL 12/09	A. OUTDOOR SALA A
13.30 14.20	INDOOR CYCLING DAL 5/09	SALA B
13.30 14.20	FLEX WORKOUT TIZIANA DAL 26/09	A. OUTDOOR SALA A
16.00 16.50	INDOOR CYCLING VIRTUAL DAL 19/09	SALA B
17.30 18.20	SIMONE STEP DAL 12/09	AREA OUTDOOR SALA A
17.45 18.15	TRX EDO DAL 26/09	OUTRACE
18.10 19.00	PILATES TIZI. DAL 19/09	TERRAZZA
18.30 19.15	F. TRAINING EDO DAL 19/09	OUTRACE
18.30 19.20	TOTAL WORKOUT SIMONE DAL 5/09	A. OUTDOOR SALA A
19.10 20.00	PILATES TIZIANA DAL 0509	TERRAZZA
19.40 20.30	CROSS CARDIO EDOARDO DAL 5/09	A. OUTDOOR SALA A
19.30 20.20	INDOOR CYCLING DAL 5/09	SALA B
20.35 21.25	INDOOR CYCLING VIRTUAL DAL 12/09	SALA B

SPINNING GROUP CYCLING	TONIFICAZIONE MUSICALE
AEROBICHE COREOGRAFICHE	FUNZIONALI E CIRCUITI
LEZIONI DI ISOMETRIA , PILATES YOGA	SUSPENSION YOGA

	SABATO	LOCATION
9.30 10.20	PILATES ILARIA DAL 5/09	TERRAZZA
10.00 10.50	TOTAL BODY ALESSIA DAL 5/09	SALA AREA OUTDOOR
10.45 11.35	INDOOR CYCLING ILARIA DAL 12/09	SALA SPINNING
11.00 11.50	I. TRAINING MATTEO 12/09	SALA AREA OUTDOOR
12.00 12.50	ZUMBA ANTO DAL 19/09	SALA AREA OUTDOOR
15.00 15.50	F.BOXING MATTEO DAL 4/10	OUTRACE
16.00 16.50	INDOOR CYCLING VIRTUAL DAL	SALA B

	DOMENICA	LOCATIONS
10.30	FITNESS ROTAZIONE	SALA A DAL 5/09
16.00 16.50	INDOOR CYCLING VIRTUAL DAL 19/09	SALA B

GINNASTICA POSTURALE MEDICA
CORSO A NR CHIUSO

	MARTEDI'	GIOVEDI'
8.30	GINN. MEDICA	GINN. MEDICA
9.30	GINN. MEDICA	GINN. MEDICA
10.30	GINN. MEDICA	GINN. MEDICA

ORARI ACQUA FITNESS

	LUNEDI
9.10	ACQUA FITNESS STEFANO dal 5/09
13.20	ACQUA FITNESS GIORGIO dal 5/09
19.30	ACQUA FITNESS SIMONE dal 5/09

	MARTEDI'
10.00	ACQUA FITNESS ILARIA dal 5/09
11.00	ACQUA FITNESS PAMELA dal 19/09
13.30	ACQUA FITNESS STEFANO DAL 5/09
19.50	ACQUABIKE ILARIA DAL 5/09

	MERCOLEDI'
8.20	ACQUABIKE STEFANO DAL 15/09
10.00	ACQUA FITNESS STEFANO DAL 5/09
13.20	ACQUA BIKE PATRIZIO DAL 5/09
14.10	ACQUA FITNESS PATRIZIO dal 19/09

	GIOVEDI'
9.10	ACQUA FITNESS PATRIZIO dal 5/09
10.00	ACQUA FITNESS ILARIA DAL 5/09
13.30	ACQUA FITNESS GIORGIO DAL 5/09
19.20	ACQUA FITNESS ILARIA DAL 5/09

	VENERDI'
11.00	ACQUA FITNESS PAMELA DAL 5/09
13.25	ACQUA BIKE PATRIZIO DAL 5/09
14.10	ACQUA FITNESS PATRIZIO DAL 19/09
19.50	ACQUA BIKE SIMONE DAL 5/09

	SABATO
12.50	ACQUA FITNESS ILARIA DAL 5/09
13.50	ACQUA BIKE PAMELA DAL 19/09

	DOMENICA	VASCA
10.00	ACQUA FITNESS DAL 5/09	VASCA 1.70
11.00	ACQUA FITNESS DAL 1 OTTOBRE	VASCA 1.70

ORARI CORSI NUOTO ADULTI

inizio 12 settembre

	LUN.	GIO.
8.20	Corso 2° LIVELLO	Corso 2° LIVELLO
10.00	Corso 1°/2° LIVELLO	Corso Gianni 1°/2° LIVELLO
20.10	Corso 3 LIVELLO Stefano s.	Corso 3 LIVELLO Stefano s.
21:00	ALLENAMENTO AVANZATI/MASTER Stefano S	ALLENAMENTI AVANZATI/MASTER Stefano s

	MAR.	VEN.
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 litta	Corso 2 /3° LIVELLO Stefano litta
21.30	Corso 1°/2°/3° livello Stefano L.	Corso 1°/2°/3° livello Stefano L.

	MERC.	SAB
19.50	Corso 1/2 /3° LIVELLO	
19.00		Corso 1/2 /3° LIVELLO

ORARI NUOTO LIBERO dal 12 settembre

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 18/20	7.30/10 11/14
19.20 /21	19.30 /22	19.10/21	19.20/21	19.30 / 22		

⇒ **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

⇒ **PISCINA ESTIVA CON LETTINI RISERVATI CON PRENOTAZIONE**

AI SOCI CON ABBONAMENTO CLUB ED AI LORO OSPITI

ORARI PISCINA ESTIVA LETTINI A DISPOSIZIONE DALLE 9.00 ALLE 19.00 TUTTI I GIORNI

DAL LUNEDI' AL VENERDI' SARÀ POSSIBILE SOSTARE SUI LETTINI FINO ALLE 19.30

⇒ **IDROMASSAGGIO E BAGNO TURCO PRENOTA CON APP MONTEVERDE CLUB**

⇒ **OUTDOOR TRAINING CON OUTARACE E AREA FUNZIONALE TECHNOGYM E PERCORSO RUNNING**

⇒

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 OBBLIGATORIA SONO** : TUTTE LE LEZIONI SUL PLANNING FITNESS E ACQUA FITNESS , CORSIE NUOTO LIBERO , BAGNO TURCO , IDROMASSAGGIO , CAMPI DA TENNIS , CAMPI DA BEACH VOLLEY E BEACH TENNIS
- E' POSSIBILE PRENOTARE 1 sessione al giorno di ogni attività compresa nella sua quota, ciò non toglie invece la possibilità di poter utilizzare e/ o svolgere anche più sessioni rispetto alle prenotazioni, in caso di disponibilità.
- Sono possibili di ogni settore (Fitness, fitness acqua, nuoto libero campi) 2 prenotazioni di giorni anticipati alla volta
- LE ATTIVITÀ A PRENOTAZIONE SI DISDICONO ALMENO 1 ORa PRIMA PER PERMETTERE LA GESTIONE DELLE LISTE DI ATTESA . In caso di mancata disdetta èer 2 volte sarà attiva in automatico una black list che interdice la possibilità di prenotarsi dall'app per 2 giorni

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, DA RIPORRE NEGLI ARMADIETTI

NELLO SPOGLIATOIO PISCINA SI ENTRA CON I COPRISCARPE O INDOSSANDO LE CIABATTE PISCINA

E'OBBLIGATORIO LA CONSEGNA DEL C.M. :

L'ACCESSO e PARCHEGGIO RISERVATO AGLI ISCRITTI DA VIA PALAIA E' FRUIBILE CON TESSERA MAGNETICA

CENTRI MEDICI E FISIOTERAPICI CONVENZIONATI

SALUS CENTER VIA FRATTINI 0658205750 FISIOGROUP VIA DI MONTEVERDE 0655268952

NEGOZIO SPORT CONVENZIONATO SPORTUNO (LUNGOTEVERE DI PIETRAPAPA)