



FITNESS PLANNING



ESTATE 2020

2 App

1) APP

Monteverde Club

Prenotazione lezioni e attività

Gestione abbonamento

Visione corsi ed eventi



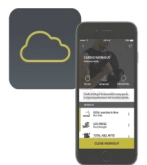
2) APP My Wellness

Gestione allenamento

Visionare scheda PERSONALE

allenamento del tuo trainer di sala cardio e isotonica

Aggiornare scheda di allenamento



TUTTE LE ATTIVITA'

SONO A PRENOTAZIONE

FITNESS

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
7.00		SPINNING m.pia		SPINNING m.pia		
8.10		CIRCUIT BASIC Tiziana sala A		CIRCUIT BASIC Tiziana sala A		
8.50	POSTURALE Anfiteatro verde O sala A EMANUELE		POSTURALE Anfiteatro verde O sala A EMANUELE		POSTURALE Anfiteatro verde EMANUELE	
9.30		POSTURAL GYM Tiziana Anfiteatro Verde o sala A		POSTURAL GYM Tiziana Anfiteatro Verde o sala A		
9.50	PILATES LIVIO anfiteatro verde o sala A		PILATES LIVIO anfiteatro verde o sala A		PILATES LIVIO anfiteatro verde o sala A	
10.40	GLOBAL TONIC Sala A Veronica	Gym music Tiziana Sala A	GLOBAL TONIC Sala A veronica	Gym music Tiziana Sala A		CROSS CARDIO Anfiteatro verde O SALA A
11.30	POSTURALE Anfiteatro verde O SALA A EMANUELE	PILATES MAT anfiteatro verde o sala A laura	POSTURALE Anfiteatro verde O SALA A EMANUELE	PILATES MAT anfi- teatro verde o sala A laura		ZUMBA SALA A
13.30	PILATES anfiteatro verde o sala A TIZIANA	G.A.G. DYNAMIC alessia SALA A		PILATES MAT anfiteatro verde TIZIANA		
17.30		PILATES Anfiteatro verde O sala B veronica	FLEX & TONE Anfiteatro Verde	PILATES Anfiteatro verde veronica	FLEX & TONE Anfiteatro Verde	
17.50	TOTAL BODY ALESSIA SALA A		ZUMBA SALA A		G.A.G ALESSIA. Sala A	
18.10		STEP ENJOI Biagio sala A		AERO DANCE Biagio sala A		
18:30	TRX & CIRCUIT PARCO cristiano		PREPARAZIONE ATLETICA PARCO		TRX E CIRCUIT Cristiano PARCO	
18. 50	PILATES TIZIANA Anfiteatro Verde o sala A	T.R.X & CIRCUIT Veronica parco attrezzato	PILATES TIZIANA Anfiteatro Verde	T.R.X & CIRCUIT Veronica parco attrezzato	PILATES TIZIANA Anfiteatro Verde	
19.00		Cross Training stefano CAMPOCALCIO sala B		Cross Training stefano CAMPOCALCIO sala B		
19.15		TOTAL BODY BIAGIO sala A		TOTAL BODY BIAGIO sala A		
19.45	TOTAL BODY strong MATTEO campocalcio O sala A		CROSS CARDIO EDOARDO campocalcio		TOTAL BODY strong MATTEO campocalcio O sala A	
19:45	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
20.00	PILATES livio Terrazza o sala B	ORE 20.10 POSTURALE EMA Terrazza O SALA A	PILATES livio terrazza	ORE 20.10 POSTURALE EMA Terrazza O SALA A		
20.40	FITNESSBOXE Campo calcio O sala A matteo				FITNESSBOXE Campo calcio O sala A matteo	

ACQUA FITNESS

	LUNEDI'	MART.	MERC.	GIOV.	VEN.	SAB.	DOM.
9.30	ACQUA TONE STEFANO		ACQUA TONE STEFANO				
10.00						ACQUA GYM patrizio	
10.15		ACQUA GYM PAMELA		ACQUA GYM PAMELA	ACQUA GYM PAMELA		
11.10	Idrobike/ Jump STEFANO		Idrobike/Jump STEFANO			Idrobike/ Jump patrizio	
11.40		Idrobike/ Jump PAMELA			Idrobike/ Jump PAMELA		
12.00/12.50	ACQUA LIFE PAMELA			ACQUA LIFE PAMELA			
13:30 /14.20	ACQUA GAG PATRIZIO		ACQUA TONIC PATRIZIO		ACQUA ZUMBA		
13:30		Idrobike/ Jump STEFANO		Idrobike/ Jump STEFANO			
15.00	Idrobike/ Jump PATRIZIO	ACQUA GYM STEFANO	Idrobike/Jump PATRIZIO	ACQUA GYM STEFANO	ACQUA GYM		
19:00	ACQUA ZUMBA	ACQUA GYM STEFANO	ACQUA GYM PATRIZIO	ACQUA TONE PAMELA	ACQUA-GYM STEFANO		
20.10		Idrobike/ Jump			Idrobike/ Jump		

Il planning potrà essere ampliato /o modificato nel corso delle settimane

Le lezioni con un nr inferiore di 6 persone non verranno effettuate

ORARI ATTIVITA' LIBERA

NUOTO LIBERO A PRENOTAZIONE

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	Sabato	Domenica
7/21.00	7/21.00	7/21.00	7/21.00	7/21.00	7.50/10.30	8/10

Sala Pesi a prenotazione blocchi di 1 e 30

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	Sabato	Domenica
7.00/21.30	7.00/21.00	7.00/21.00	7.00/21.00	7.00/21.00	8/19.30	8/14.00

Nuoto Guidato E ALLENAMENTO con istruttore livello 3° 4°

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
21.00	21.00	21.00	21.00	21.00

Percorso Running A PRENOTAZIONE

Parco attrezzato ed illuminato a disposizione dalle 7.00 alle 21.30 Per allenamento libero fitness Running Walking

Campi Tennis a disposizione per la prenotazione tutti i gg dalle 7.00 alle 21.30

Campi beach volley a disposizione per prenotazione dalle 7.00 alle 21.30

Bagno turco idromassaggio sospeso DA DPCM

Lezione private

TenniNuoto- Beach Tennis

Personal Trainer anche all'aperto o nella sala

PILATES REFORMER