

ACCADEMIA DELLO SPORT

ORARIO DA GIUGNO 2020



Cari Soci BENTORNATI,

al fine di salvaguardare la vostra e la nostra salute e di ottemperare alle direttive richieste, abbiamo attuato le seguenti variazioni sul planning orario.

- ♦ I corsi avranno una durata di 45 minuti, per consentire l'aerazione dei locali e l'igienizzazione delle attrezzature tra un corso e l'altro
- ♦ Sarà compito del Socio provvedere a igienizzare, all'inizio e alla fine del corso, le attrezzature utilizzate
- ♦ L'accesso ai corsi sarà a numero limitato, momentaneamente su prenotazione (vedi nota*)
- ♦ I soci dovranno presentarsi in palestra pochi minuti prima dell'orario di inizio del corso per non creare assembramenti

Durante l'estate saranno possibili ulteriori variazioni di programma (come ogni estate) in funzione delle frequenze e dell'afflusso ai corsi stessi

PER TUTTA L'ESTATE SARÀ POSSIBILE SEGUIRE I CORSI CONTRASSEGNA TI ANCHE ONLINE, SULLA PAGINA FACEBOOK DEL GRUPPO SMART TRAINER ACCADEMIA DELLO SPORT: ISCRIVITI SUBITO AL GRUPPO!



| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|
| 9.00 | BODY LIGHT FEDERICA | PILATES FEDERICA | BODY LIGHT FEDERICA | PILATES FEDERICA | BODY LIGHT FEDERICA |
| 10.15 | ** VALERIO | CHIARA | ** VALERIO | CHIARA | ** VALERIO |
| 13.15 | FEDERICO | | FEDERICO | | FEDERICO |
| 13.30 | CHIARA | FLEX & YOGA DANIELE | CHIARA | FLEX & YOGA DANIELE | |
| 16.00 | PILATES VALERIO | | PILATES VALERIO | | PILATES VALERIO |
| 17.15 | CHIARA | | CHIARA | | |
| 17.30 | DANIELE | ANGELA TOTAL MICRO | DANIELE | ANGELA TOTAL MICRO | DANIELE |
| 18.30 | LORNA | | LORNA | | LORNA |
| 18.30 | VALERIO** | | VALERIO** | | VALERIO** |
| 18.30 | PUGILISTICA LUCA TASSI | | PUGILISTICA LUCA TASSI | | PUGILISTICA LUCA TASSI |
| 18.45 | | PILATES FEDERICA | | PILATES FEDERICA | |
| 19.30 | PUGILISTICA LUCA TASSI | | PUGILISTICA LUCA TASSI | | PUGILISTICA LUCA TASSI |
| 20.00 | | CLAUDIO | | CLAUDIO | |

** I CORSI DI HIIT 15 ROUNDS E ALLENAMENTO FUNZIONALE SARANNO SVOLTI NELL'AREA BOOTCAMP

PILATES MACHINE: durata lezioni 50 minuti; massimo numero allievi 6 a lezione

- LUNEDÌ, MERCOLEDÌ, VENERDÌ: ore 9.00; 13.30; 17.00
- GIOVEDÌ: ore 9.00; 10.15; 13.30; 18.00; 19.00

Inizio lezioni pilates machine mercoledì 3 giugno

*Modalità di PRENOTAZIONE AI CORSI: nelle 24 ore precedenti la lezione, inviare un messaggio al numero 324 8612 889 (whatsapp o sms) indicando: **COGNOME e NOME; NOME DEL CORSO; GIORNO E ORARIO DEL CORSO.** Oppure telefonare al numero 0586 404141 o prenotare di persona in reception. **Si accetta una sola prenotazione alla volta, per una sola persona**

KARATE: partenza corsi Outdoor - per info contattare i Maestri

Sono sospesi i corsi di Judo, Ginnastica pugilistica ragazzi e di Acrobatica aerea