

CORSI FITNESS – ACQUAFITNESS

CENTRO SPORTIVO TARGETTI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30-10.15 ACQUAGYM BARBARA	10.30-11.00 ACQUA ANTALGICA EMANUELA	9.30-10.15 ACQUAGYM VALERIA	10.30-11.00 ACQUA ANTALGICA EMANUELA	9.30-10.15 ACQUAGYM VALERIA	9.15-10.00 PILATES OLISTICO FEDERICA
10.15-11.00 ACQUAGYM BARBARA	12.00-12.45 PILATES OLISTICO FEDERICA	10.15-11.00 ACQUAGYM VALERIA	12.00-12.45 PILATES OLISTICO FEDERICA	10.15-11.00 ACQUAGYM VALERIA	10.00-10.45 PILATES OLISTICO FEDERICA
12.30-13.00 CARDIOFIT DANILO	12.45-13.30 PILATES OLISTICO FEDERICA	12.30-13.00 CARDIOFIT DANILO	12.45-13.30 PILATES OLISTICO FEDERICA	12.30-13.00 CARDIOFIT DANILO	10.30-11.15 ACQUAGYM SARA
13.00-13.45 ACQUAMIX NICOLETTA	13.00-13.45 HIDROSPINNING BARBARA		13.00-13.45 HIDROSPINNING BARBARA	13.00-13.45 SOUND COMBACT DANILO	11.00-11.45 TRX ANTONIO
17.00-17.45 MOBILITY TRAINING CAMILLA			17.00-17.45 FLEX & TONE ADRIANA		● 11.45-12.30 POSTURALE ANTONIO
17.45-18.30 FUNCTIONAL TRAINING CAMILLA	● 17.30-18.15 POSTURALE ANTONIO	15.30-16.15 PILATES PERSONAL FEDERICA	● 17.45-18.30 POSTURALE ANTONIO		
18.30-19.15 FAT KILLER CAMILLA	● 18.15-19.00 POSTURALE ANTONIO	16.15-17.00 PILATES OLISTICO FEDERICA	● 18.30-19.15 POSTURALE ANTONIO		
18.30-19.15 ACQUAGYM SARA	18.30-19.15 HIDROSPINNING BARBARA	● 17.30-18.15 POSTURALE ANTONIO	18.30-19.15 HIDROSPINNING PAOLA		
19.15-20.00 HIDROTABATA SARA	19.15-20.00 HIDROSPINNING BARBARA	● 18.15-19.00 POSTURALE ANTONIO	19.15-20.00 HIDROSPINNING VIVIANA	● 17.30-18.15 POSTURALE ANTONIO	
19.15-20.00 TOTALBODY PAOLA	19.15-20.00 PILATES MATWORK PAOLA	18.30-19.15 ACQUAGYM VALERIA	19.15-20.00 TOTALBODY PAOLA	● 18.15-19.00 POSTURALE ANTONIO	
20.00-20.45 GAG PAOLA	20.00-20.45 HIDROSPINNING BARBARA	● 19.00-19.45 POSTURALE ANTONIO	20.00-20.45 PILATES MATWORK PAOLA	● 19.00-19.45 POSTURALE ANTONIO	
21.00-22.00 BOXE ALESSANDRO	20.00-20.45 BALANCE & MOBILITY PAOLA	20.00-21.00 BOXE ALESSANDRO	20.00-20.45 HIDROSPINNING VIVIANA		

● L'inserimento nei corsi di ginnastica POSTURALE è subordinato al colloquio con il terapista e segue una programmazione differente

REGOLAMENTO

TARIFFE ATTIVITÀ CORSUALE

QUADRIMESTRE

monosettimanale	€ 229,00
bisettimanale	€ 319,00
trisettimanale	€ 399,00

STAGIONE

monosettimanale	€ 349,00
bisettimanale	€ 469,00
trisettimanale	€ 549,00

BENEFIT ABBONAMENTO STAGIONALE:

CON IL PACCHETTO FITNESS O ACQUAFITNESS
TRISETTIMANALE, IN OMAGGIO 8 MESI DI PALESTRA
O DI PISCINA

● GINNASTICA POSTURALE:

PACCHETTO 10 LEZIONI	€ 160,00
----------------------	----------

CALENDARIO ATTIVITÀ CORSUALE

1° QUADRIMESTRE

LUN	22/09/2025 - 19/01/2026
MAR	23/09/2025 - 20/01/2026
MER	24/09/2025 - 21/01/2026
GIO	25/09/2025 - 22/01/2026
VEN	26/09/2025 - 23/01/2026
SAB	27/09/2025 - 24/01/2026
DOM	28/09/2025 - 25/01/2026

2° QUADRIMESTRE

LUN	02/02/2026 - 18/05/2026
MAR	03/02/2026 - 19/05/2026
MER	04/02/2026 - 20/05/2026
GIO	05/02/2026 - 21/05/2026
VEN	06/02/2026 - 22/05/2026
SAB	07/02/2026 - 23/05/2026
DOM	08/02/2026 - 24/05/2026

CON L'ADESIONE ALL'ATTIVITÀ ACCETTO CHE:

- LA FREQUENZA ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA COMPORTA IL POSSESSO DI REGOLARE CERTIFICAZIONE MEDICA
- L'ACCESSO AGLI SPOGLIATOI DOVRÀ AVVENIRE IN CIABATTE O CON GLI APPOSITI SOVRASCARPE
- È CONSENTITO ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI SOLO 5 MINUTI PRIMA DELL'INIZIO DEL PROPRIO CORSO E, CONCLUSO IL CORSO, SARÀ CONSENTITA UNA PERMANENZA MASSIMA NEGLI SPOGLIATOI DI 15 MINUTI
- IL TERMINE ATTIVITÀ E USCITA DALLE VASCHE È DA INTENDERSI 10 MINUTI PRIMA DELL'ORA DI CHIUSURA DEL CENTRO
- INDUMENTI ED EFFETTI PERSONALI DOVRANNO ESSERE TASSATIVAMENTE RIPOSTI NEGLI APPOSITI ARMADIETTI E CHIUSI UTILIZZANDO UNA MONETA DA €1
- DOCCE E PHON SONO ATTIVATI CON UN CREDITO DI €0,30 ACQUISTABILE PRESSO LA RECEPTION O AUTONOMAMENTE AL TOTEM
- L'UTILIZZO DELLE CABINE A ROTAZIONE È CONSENTITO PER LA SOLA VESTIZIONE E SVESTIZIONE
- LA DIREZIONE AVRÀ FACOLTÀ DI MODIFICARE L'ATTIVITÀ CORSUALE IN RELAZIONE AD ESIGENZE ORGANIZZATIVE E A SOSPENDERE L'ATTIVITÀ DEL SOCIO NON IN REGOLA CON LA CERTIFICAZIONE MEDICA, SENZA IMPLICARE RECUPERI
- NON SONO AMMESSI RECUPERI PER MANCATE FREQUENZE
- SI DECLINA OGNI RESPONSABILITÀ PER SMARRIMENTO O FURTO DI VALORI INCUSTODITI

SOSPENSIONE CORSI PER FESTIVITÀ:

1 NOVEMBRE - 7 E 8 DICEMBRE - DAL 22 DICEMBRE AL 6 GENNAIO - DAL 2
ALL'8 APRILE - 25 E 26 APRILE - DAL 1 AL 3 MAGGIO