

# CORSI FITNESS - ACQUAFITNESS

CENTRO SPORTIVO TARGETTI

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

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

QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE € 30,00 PER TUTTI GLI ABBONAMENTI

## 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 |

## **REGOLAMENTO**

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