

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
8:00 vinyasa yoga				
9:00 pilates	9:00 ginnastica vertebrale	9:00 pilates	08:50 ginnastica vertebrale	9:00 pilates
10:00 total body	10:00 pancafit	10:00 postural training	10:00 ginnastica di mantenimento	10:00 postural training
10:50 pancafit				11:00 pancafit
13:00 tabata		13:00 total body		13:30 power yoga
16:00 postural yoga		15:30 pancafit	17:20 pilates	
	18:20 total body		18:20 total body	
20:00 postural training	19:10 pilates intermedio		19:10 pilates intermedio	19:00 gag
	20:10 pilates base		20:10 vinyasa yoga	19:50 tabata

INFO CORSI DI GRUPPO TERRA E ACQUA

Tutte le lezioni sono su prenotazione. Al momento della prenotazione la lezione si considera confermata (salvo diversa comunicazione della segreteria) e scalata dal pacchetto sottoscritto. Eventuali disdette devono essere comunicate secondo i termini previsti dal Regolamento.

L'attivazione dei corsi di acqua e di terra è subordinata al raggiungimento del numero minimo di iscritti e il programma orario potrà subire variazioni.

Per tutte le attività è richiesto il certificato medico in corso di validità. La mancata presentazione comporta l'impossibilità di partecipazione ai corsi.

NON SONO PREVISTI RECUPERI DELLE LEZIONI PERSE

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	7:00 - 9:00 PALESTRA				08:00 - 11:00 PALESTRA
12:00 - 13:00 PALESTRA	11:30 - 12:30 PISCINA	12:00 - 13:00 PALESTRA		11:30 - 12:30 PISCINA	
	12:00-14:00 PALESTRA	12:45 - 13:45 RIEDUCATIVO	10:50-14:00 PALESTRA		
				16:20 - 19:00 PALESTRA	
17:00 - 20:00 PALESTRA		17:00 - 21:00 PALESTRA			



PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA IN SEGRETERIA
O INQUADRA IL QR CODE PER ACCEDERE
ALL'AREA PERSONALE DEL SITO

WWW.BLU-FIT.IT SEZIONE DI REDONA

OSTEOPATIA E MASSOTERAPIA AL TUO FIANCO

Nei casi di tensioni muscolari, problemi viscerali, lombalgie e cervicalgie, ristagni di liquidi: sedute osteopatiche, trattamenti manuali e massaggi. Trattamenti per donne in gravidanza e bambini.

PISCINA CORSI ADULTI

NUOTO LIBERO			NUOTO ADULTI			
LUNEDÌ	12:10 - 13:10		VENERDÌ	19:00 19:50		
MERCOLEDÌ	11:40 - 12:40		IDROKINESI			
GIOVEDÌ	11:40 - 13:40		MARTEDÌ	10:40	GIOVEDÌ	09:50
PERCORSO GESTANTI			GINNASTICA IDRICA			
LUNEDÌ	18:00	MARTEDÌ	13:15		LUNEDÌ	11:15
VENERDÌ	14:15		MERCOLEDÌ	09:00		
ACQUAFITNESS						
LUNEDÌ	13:15	acqua gym	GIOVEDÌ	9:00	acqua gym	
MARTEDÌ	09:00	acqua gym	VENERDÌ	9:00	acquagym	
	18:10	acqua gym		13:00	acqua bike	
	20:00	acqua bike		SABATO	12:30	acqua gym
MERCOLEDÌ	19:00	acqua gym				
	20:00	acqua bike				
I CIRCUITI						
LUNEDÌ	19:00	acqua run	MERCOLEDÌ	18:10	acqua training	
	20:00	acqua run				
MARTEDÌ	09:50	acqua training	GIOVEDÌ	19:00	acqua training	
	19:00	gambe sane		19:50	gambe sane	
			VENERDÌ	09:50	gambe sane	

FISIOTERAPIA ACQUA E TERRA

Il supporto del fisioterapista nella rieducazione motoria post operatoria e traumatica o per la prevenzione osteo-articolare

CORSI BABY E BAMBINI

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
					08:50 baby e bambini	09:00 baby
09:50 baby					09:30 baby e bambini	09:40 baby
10:30 baby					10:10 baby e bambini	10:20 baby
					10:50 baby e bambini	11:00 baby
				15:10 baby	11:30 baby e bambini	
15:40 baby e bambini	15:40 bambini	15:40 bambini	15:40 bambini	15:50 baby	14:20 baby	
16:30 baby e bambini	16:30 bambini	16:30 bambini	16:30 bambini	16:30 baby e bambini	15:00 baby e bambini	
17:20 baby e bambini	17:20 bambini	17:20 bambini	17:20 bambini	17:20 baby e bambini	15:40 baby e bambini	
18:10 bambini			18:10 bambini	18:10 bambini	16:20 baby e bambini	
				19:00 teenager	17:00 baby e bambini	
					17:40 baby e bambini	

PER I NEONATI È NECESSARIO: PANNOLINO ACQUATICO E COSTUME CONTENITIVO

DURATA LEZIONI BAMBINI: 50' (40' SABATO) - BABY : 40'

I BAMBINI DAI 7 ANNI ENTRANO SOLI NEGLI SPOGLIATOI

SI CHIEDE DI AI GENITORI DEI BABY DI COMUNICARE EVENTUALI ASSENZE AL FINE DI GESTIRE AL MEGLIO I GRUPPI