

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
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
13:00 tabata		13:00 total body	15:30 pancafit	13:30 power yoga
16:00 postural yoga			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 total body
	20:10 pilates base		20:10 vinyasa yoga	19:50 tabata

INFO CORSI DI GRUPPO TERRA E ACQUA

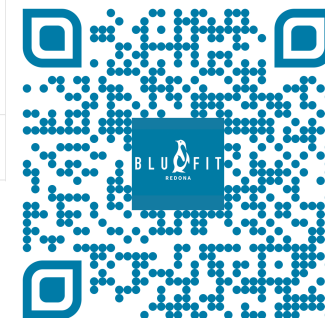
Tutte le lezioni sono su prenotazione. Al momento della prenotazione la lezione si considera confermata (salvo diversa comunicazione della segreteria) e scalata dal pacchetto sottoscritto. Eventuali disdette devono essere comunicate secondo i termini previsti dal Regolamento.

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 - 10:00 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		
			13:45 - 14:45 PISCINA	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

MASSOTERAPIA AL TUO FIANCO

Nei casi di tensioni muscolari, problemi viscerali, lombalgie e cervicalgie:
la guida del massoterapista per la ricerca del tuo stato di benessere

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	MAR 10:40	GIO 09:50 14:40
PERCORSO GESTANTI		GINNASTICA IDRICA	
LUNEDÌ	18:00	LUNEDÌ	11:15
MARTEDÌ	13:15	MERCOLEDÌ	09:00
VENERDÌ	14:15		
ACQUAFITNESS			
LUNEDÌ	13:15	acqua gym	GIOVEDÌ 9:00
	09:00	acqua gym	acqua gym
MARTEDÌ	18:10	acqua gym	VENERDÌ 9:00
	20:00	acqua bike	13:00
			acqua bike
MERCOLEDÌ	19:00	acqua gym	SABATO 12:30
	20:00	acqua bike	acqua gym
I CIRCUITI			
LUNEDÌ	19:00	acqua run	MERCOLEDÌ 18:10
	20:00	acqua run	acqua training
MARTEDÌ	09:50	acqua training	GIOVEDÌ 19:00
	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