

PALESTRA CORSI DI GRUPPO LUGLIO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
	9:00 ginnastica vertebrale		08:50 ginnastica vertebrale	08:50 pilates intermedio
9:00 pilates base	10:00 ginnastica vertebrale		10:00 ginnastica mantenimento	09:50 postural training
13:00 tabata		13:00 total body		
			17:20 pilates intermedio	
	18:20 total body		18:20 total body	
	19:10 pilates intermedio		19:10 pilates dinamico	

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

SMALL TEAM



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	7:00 - 9:00 PALESTRA				08:00 - 10:00 PALESTRA
10:00 - 11:00 PALESTRA	11:30 - 13:30 PISCINA		11:40 - 12:40 PISCINA	11:30 - 12:30 PISCINA	
	12:00 - 14:00 PALESTRA	12:45 - 13:45 RIEDUCATIVO	11:00 - 14:00 PALESTRA		
			13:45 - 14:40 PISCINA	17:00 - 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**



SMALL TEAM ACQUA E TERRA

Sedute di allenamento studiate appositamente sulle singole esigenze individuali. Nessuna scheda prestabilita, ma la presenza costante del tuo trainer per condurti passo dopo passo verso uno stato maggiore di benessere, salute e allenamento.

PISCINA CORSI ADULTI

LUGLIO

NUOTO LIBERO	
LUNEDÌ	12:00 - 13:00
MERCOLEDÌ	11:40 - 12:40
GIOVEDÌ	12:40 - 13:40
VENERDÌ	08:50 - 09:50

NUOTO ADULTI	
VENERDÌ	19:00 19:50

IDROKINESI	
MARTEDÌ	10:40 14:30
GIOVEDÌ	09:50 14:40

PERCORSO GESTANTI	
LUNEDÌ	14:20
VENERDÌ	14:15

GINNASTICA IDRICA	
LUNEDÌ	11:15
MERCOLEDÌ	09:00

ACQUAFITNESS					
LUNEDÌ	13:10	acqua gym	GIOVEDÌ	09:00	acqua gym
				18:10	acqua gym
MARTEDÌ	09:00	acqua gym	VENERDÌ	13:00	acqua bike
	18:10	acqua gym			
	20:00	acqua bike			
MERCOLEDÌ	19:00	acqua gym	SABATO		

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	VENERDÌ	09:50	gambe sane

IL PROGRAMMA DELLE LEZIONI POTREBBE CAMBIARE
NEL CASO NON SI RAGGIUNGESSE
IL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI

BABY E BAMBINI

LUGLIO

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

**NEI CORSI ESTIVI BABY E BAMBINI
NON SONO PREVISTI RECUPERI DELLE LEZIONI PERSE**

PER I CORSI BABY È NECESSARIO:
PANNOLINO ACQUATICO + COSTUME CONTENITIVO
DURATA LEZIONI BAMBINI: 50' (40' SABATO) - BABY: 40'

**I BAMBINI DAI 7 ANNI ENTRANO SOLI NEGLI SPOGLIATOI E
PER I PIÙ PICCOLI UN SOLO GENITORE PER BAMBINO**

IL GENITORE ENTRA NELLO SPOGLIATOIO DEL PROPRIO SESSO
ANCHE SE CON BIMBO DEL SESSO OPPOSTO



BLU FIT REDONA | www.blu-fit.it
via Gusmini 3A - BG - Tel. 035 5295306 - redona@blu-fit.it