

# PALESTRA

## CORSI DI GRUPPO

| LUN                       | MAR                               | MER                           | GIO                               | VEN                            | SAB                           |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|                           | 9:00<br>ginnastica<br>vertebrale  | 9:00<br>pilates<br>intermedio | 08:50<br>ginnastica<br>vertebrale | 08:50<br>pilates<br>intermedio |                               |
| 9:00<br>pilates base      | 10:00<br>ginnastica<br>vertebrale | 10:00<br>postural<br>training | 10:00<br>gin.<br>mantenimento     | 09:50<br>postural<br>training  |                               |
| 10:00<br>total body       |                                   |                               |                                   | 10:50<br>longevity             |                               |
| 13:00<br>tabata           |                                   | 13:00<br>total body           |                                   |                                | 13:30<br>percorso<br>gestanti |
| 16:00<br>postural<br>yoga |                                   | 16:00<br>sport<br>teenager    |                                   |                                |                               |
|                           | 17:20<br>pilates<br>posturale     |                               | 17:20<br>pilates<br>intermedio    |                                |                               |
|                           | 18:20<br>total body               |                               | 18:20<br>total body               |                                |                               |
|                           | 19:10<br>pilates<br>intermedio    |                               | 19:10<br>pilates<br>dinamico      | 19:00<br>total body            |                               |
| 20:00<br>longevity        | 20:10<br>pilates<br>intermedio    |                               | 20:10<br>vinyasa yoga             | 19:50<br>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 obbligatorio** il certificato medico in corso di validità, scarpe da ginnastica pulite per palestra e salvietta personale.

**NON SONO PREVISTI RECUPERI DELLE LEZIONI PERSE**

# SMALL TEAM

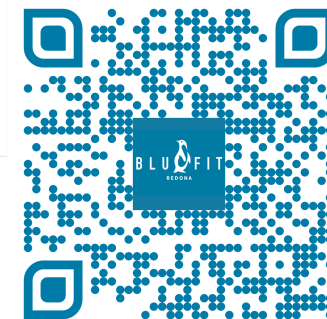


| LUN                       | MAR                       | MER                          | GIO                       | VEN                       | SAB                       |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
|                           | 7:00 - 9:00<br>PALESTRA   |                              |                           |                           | 08:00 - 10:00<br>PALESTRA |
| 11:00 - 12:00<br>PALESTRA | 11:30 - 13:30<br>PISCINA  | 11:00 - 12:00<br>PALESTRA    | 11:40 - 12:40<br>PISCINA  | 11:30 - 12:30<br>PISCINA  |                           |
|                           | 12:00 - 14:00<br>PALESTRA | 12:45 - 13:45<br>RIEDUCATIVO | 11:00 - 14:00<br>PALESTRA |                           |                           |
|                           |                           |                              | 13:45 - 14:40<br>PISCINA  | 16:00 - 19:00<br>PALESTRA |                           |
| 17:00 - 20:00<br>PALESTRA |                           | 17:00 - 21:00<br>PALESTRA    |                           |                           |                           |

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA IN SEGRETERIA**

O INQUADRA IL QR CODE PER ACCEDERE  
ALL'AREA PERSONALE DEL SITO

**[WWW.BLU-FIT.IT](http://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.



**BLU FIT REDONA** | [www.blu-fit.it](http://www.blu-fit.it)

via Gusmini 3A - BG - Tel. 035 5295306 - [redona@blu-fit.it](mailto:redona@blu-fit.it)



# PISCINA

## CORSI ADULTI

## BABY E BAMBINI

| NUOTO LIBERO     |               |
|------------------|---------------|
| <b>LUNEDÌ</b>    | 12:00 - 13:00 |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | 11:40 - 12:40 |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | 12:40 - 13:40 |

| PERCORSO GESTANTI |       |
|-------------------|-------|
| <b>MARTEDÌ</b>    | 13:40 |
| <b>VENERDÌ</b>    | 14:15 |

| ACQUAFITNESS     |       |            |                |       |            |
|------------------|-------|------------|----------------|-------|------------|
| <b>LUNEDÌ</b>    | 13:10 | acqua gym  | <b>GIOVEDÌ</b> | 09:00 | acqua gym  |
|                  | 09:00 | acqua gym  |                | 19:50 | acqua gym  |
| <b>MARTEDÌ</b>   | 18:10 | acqua gym  | <b>VENERDÌ</b> | 09:00 | acquagym   |
|                  | 20:00 | acqua bike |                | 13:00 | acqua bike |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | 19:00 | acqua gym  | <b>SABATO</b>  | 12:30 | acqua gym  |
|                  | 20:00 | acqua bike |                |       |            |

| I CIRCUITI     |       |                |                  |       |                |
|----------------|-------|----------------|------------------|-------|----------------|
| <b>LUNEDÌ</b>  | 19:00 | acqua run      | <b>MERCOLEDÌ</b> | 18:10 | acqua training |
|                | 20:00 | acqua run      |                  |       |                |
| <b>MARTEDÌ</b> | 09:50 | acqua training | <b>GIOVEDÌ</b>   | 19:00 | acqua training |
|                | 19:00 | gambe sane     |                  |       |                |
|                |       |                | <b>VENERDÌ</b>   | 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

| NUOTO ADULTI   |       |       |
|----------------|-------|-------|
| <b>VENERDÌ</b> | 19:00 | 19:50 |

| IDROKINESI       |       |       |
|------------------|-------|-------|
| <b>MARTEDÌ</b>   | 10:40 | 14:30 |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | 10:50 |       |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | 09:50 | 14:40 |

| GINNASTICA IDRICA |       |
|-------------------|-------|
| <b>LUNEDÌ</b>     | 11:15 |
| <b>MERCOLEDÌ</b>  | 09:00 |

| LUN                     | MAR              | MER              | GIO                   | VEN                     | SAB                     | DOM           |
|-------------------------|------------------|------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|---------------|
| 09:50<br>baby           |                  |                  |                       |                         | 08:50<br>baby e bambini | 09:00<br>baby |
| 10:30<br>baby           |                  |                  |                       |                         | 09:30<br>baby e bambini | 09:40<br>baby |
|                         |                  |                  |                       |                         | 10:10<br>baby e bambini | 10:20<br>baby |
|                         |                  |                  |                       |                         | 10:50<br>baby e bambini | 11:00<br>baby |
| 14:30<br>baby           |                  |                  |                       |                         | 11:30<br>baby e bambini |               |
| 15:10<br>baby           |                  |                  |                       | 15:10<br>baby           | 13:40<br>bambini        |               |
| 15:50<br>baby           | 15:40<br>bambini | 15:40<br>bambini | 15:40<br>bambini      | 15:50<br>baby           | 14:20<br>baby bambini   |               |
| 16:30<br>baby e bambini | 16:30<br>bambini | 16:30<br>bambini | 16:30<br>baby bambini | 16:30<br>baby e bambini | 15:00<br>baby e bambini |               |
| 17:20<br>baby e bambini | 17:20<br>bambini | 17:20<br>bambini | 17:20<br>bambini      | 17:20<br>baby e bambini | 15:40<br>baby e bambini |               |
| 18:10<br>baby e bambini |                  |                  | 18:10<br>bambini      | 18:10<br>bambini        | 16:20<br>baby e bambini |               |
|                         |                  |                  |                       |                         | 17:00<br>baby e bambini |               |
|                         |                  |                  |                       |                         | 17:40<br>baby e bambini |               |

L'ATTIVAZIONE DEI CORSI È SUBORDINATA AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI ADESIONI. **NON SONO PREVISTI RECUPERI PER LE LEZIONI PERSE.**

**PER I CORSI BABY È NECESSARIO: PANNOLINO ACQUATICO E COSTUME CONTENITIVO.**

**PER I BAMBINI SOPRA I 6 ANNI: CERTIFICATO MEDICO**  
(VEDI REGOLAMENTO)

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

**I BAMBINI DAI 7 ANNI ENTRANO SOLI NEGLI SPOGLIATOI**



**BLU FIT REDONA | [www.blu-fit.it](http://www.blu-fit.it)**

via Gusmini 3A - BG - Tel. 035 5295306 - [redona@blu-fit.it](mailto:redona@blu-fit.it)

