

PALESTRA

CORSI DI GRUPPO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	9:00 ginnastica vertebrale	9:00 pilates intermedio	08:50 ginnastica vertebrale	08:50 pilates intermedio	
9:00 pilates base	10:00 ginnastica vertebrale	10:00 postural training	10:00 gin. mantenimento	09:50 postural training	
10:00 total body				10:50 longevity	
13:00 tabata		13:00 total body			13:30 percorso gestanti
16:00 postural yoga		16:00 sport teenager			
	17:20 pilates posturale		17:20 pilates intermedio		
	18:20 total body		18:20 total body		
	19:10 pilates intermedio		19:10 pilates dinamico	19:00 total body	
20:00 longevity	20:10 pilates intermedio		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 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

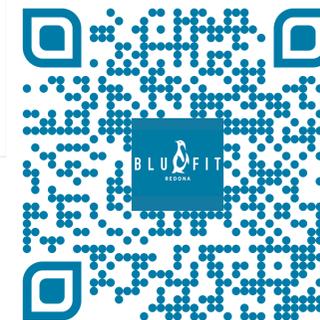


LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	7:00 - 9:00 PALESTRA				08:00 - 10:00 PALESTRA
11:00 - 12:00 PALESTRA	11:30 - 13:30 PISCINA	11:00 - 12:00 PALESTRA	11:40 - 12:40 PISCINA	11:30 - 12:30 PISCINA	
	12:00 - 14:00 PALESTRA	12:45 - 13:45 RIEDUCATIVO	11:00 - 14:00 PALESTRA		
			13:45 - 14:40 PISCINA	16:00 - 19:00 PALESTRA	
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.



BLU FIT REDONA | www.blu-fit.it

via Gusmini 3A - BG - Tel. 035 5295306 - redona@blu-fit.it



PISCINA

CORSI ADULTI

BABY E BAMBINI

NUOTO LIBERO	
MERCOLEDÌ	11:40 - 12:40
GIOVEDÌ	12:40 - 13:40

NUOTO ADULTI		
VENERDÌ	19:00	19:50

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

PERCORSO GESTANTI	
MARTEDÌ	13:40
VENERDÌ	14:15

GINNASTICA IDRICA	
LUNEDÌ	11:15
MERCOLEDÌ	09:00

ACQUAFITNESS					
LUNEDÌ	13:10	acqua gym	GIOVEDÌ	09:00	acqua gym
				19:50	acqua gym
MARTEDÌ	09:00	acqua gym	VENERDÌ	09:00	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	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

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

via Gusmini 3A - BG - Tel. 035 5295306 - redona@blu-fit.it

