PALESTRA 26/27 CORSI DI GRUPPO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
9:00 **pilates base**	9:00 **ginnastica vertebrale**	07:00 **yoga vitale**	07:00 **total body**	08:50 **pilates intermedio**
10:00 **ginnastica vertebrale**	10:00 **ginnastica vertebrale**	9:00 **pilates intermedio**	08:00 **longevity**	09:50 **postural training**
			08:50 **ginnastica vertebrale**	10:50 **longevity**
13:00 **tabata**		10:00 **postural training**	10:00 **gin. mantenimento**	13:00 **fit kombat**
		13:00 **total body**		
	17:20 **pilates posturale**	16:00 **sport teenager**	17:20 **pilates base**	
	18:20 **total body**		18:20 **total body**	
	19:10 **pilates dinamico**		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 26/27

BLU FIT
BENESSERE IN MOVIMENTO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	7:00 - 9:00 **PALESTRA**				07:00 - 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**	11:45 - 12:45 **PISCINA RIEDUCATIVO**	11:00 - 14:00 **PALESTRA**		
		14:00 - 15:00 **PALESTRA**	13:45 - 14:40 **PISCINA**	17:00 - 19:00 **PALESTRA**	
17:00 - 20:00 **PALESTRA**		17:00 - 21:00 **PALESTRA**		19:00 - 21:00 **PISCINA**	

ALLENAMENTI DA 60'

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

PISCINA 26/27

CORSI ADULTI

IDROKINESI	45 min	
MARTEDÌ	10:40	14:30
MERCOLEDÌ	10:50	
GIOVEDÌ	09:50	14:40

PERCORSO GESTANTI	45 min
MARTEDÌ	13:40
VENERDÌ	14:15

NUOTO LIBERO	60 min
MERCOLEDÌ	11:40 - 12:40
GIOVEDÌ	12:40 - 13:40

GINNASTICA IDRICA	45 min
LUNEDÌ	11:15
MERCOLEDÌ	09:00

ACQUAFITNESS					45 min
LUNEDÌ	13:15	acqua gym	**GIOVEDÌ**	09:00	acqua gym
				19:50	acqua gym
MARTEDÌ	09:00	acqua gym	**VENERDÌ**	09:00	acquagym
	18:10	acqua gym		13:10	acqua bike
	20:00	acqua bike			
MERCOLEDÌ	19:00	acqua gym	**SABATO**	12:30	acqua gym
	20:00	acqua bike			

I CIRCUITI					45 min
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

BABY E BAMBINI 26/27

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 e 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 NON ACCOMPAGNATI NEGLI SPOGLIATOI

ATTIVITÀ DIDATTICA SPORTIVA GESTITA DA NUOTO BERGAMO ALTA SSD

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