

PALESTRA

CORSI DI GRUPPO

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.

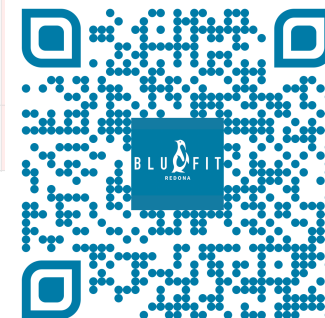
Per tutte le attività è richiesto il certificato medico in corso di validità. La mancata presentazione comporta l'impossibilità di partecipazione ai corsi.

NON SONO PREVISTI RECUPERI DELLE LEZIONI PERSE

SMALL TEAM

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**



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

GIU-LUG

BABY E BAMBINI

NUOTO LIBERO	
LUNEDÌ	12:00 - 13:00
MERCOLEDÌ	11:40 - 12:40
GIOVEDÌ	11:40 - 13:40

NUOTO ADULTI	
VENERDÌ	19:00 19:50

IDROKINESI	
MAR 10:40	GIO 09:50 14:40

PERCORSO GESTANTI	
LUNEDÌ 18:00	MARTEDÌ 13:15
VENERDÌ 14:15	

GINNASTICA IDRICA	
LUNEDÌ	11:15
MERCOLEDÌ	09:00

ACQUAFITNESS			
LUNEDÌ	13:00	acqua gym	GIOVEDÌ 9:00 acqua gym
	09:00	acqua gym	
MARTEDÌ	18:10	acqua gym	VENERDÌ 9:00 acquagym
	20:00	acqua bike	
			VENERDÌ 13:00 acqua bike
MERCOLEDÌ	19:00	acqua gym	SABATO 12:30 acqua gym
	20:00	acqua bike	

I CIRCUITI			
LUNEDÌ	19:00	acqua run	MERCOLEDÌ 18:10 acqua training
	20:00	acqua run	
			GIOVEDÌ 19:00 acqua training
MARTEDÌ	09:50	acqua training	
	19:00	gambe sane	GIOVEDÌ 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

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

L'ATTIVAZIONE DEI CORSI È SUBORDINATA AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI ADESIONI

NON SONO PREVISTI RECUPERI PER LE LEZIONI PERSE

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



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