

PALESTRA

CORSI DI GRUPPO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
	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 ginnastica mantenimento	09:50 postural training
10:00 total body				10:50 longevity
13:00 tabata		13:00 total body		13:30 power yoga
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 richiesto il certificato medico in corso di validità. La mancata presentazione comporta l'impossibilità di partecipazione ai corsi.

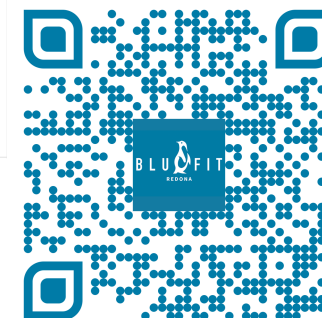
NON SONO PREVISTI RECUPERI DELLE LEZIONI PERSE

SMALL TEAM



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	7:00 - 9:00 PALESTRA				08:00 - 10:00 PALESTRA
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.

PISCINA

CORSI ADULTI

BABY E BAMBINI

NUOTO LIBERO	
LUNEDÌ	12:00 - 13:00
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	9:00	acqua gym
MARTEDÌ	09:00	acqua gym	VENERDÌ	9:00	acquagym
	18:10	acqua gym		13:00	acqua bike
	20:00	acqua bike		SABATO	12:30
MERCOCEDÌ	19:00	acqua gym			
	20:00	acqua bike			

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

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
14:30 baby					10:50 baby e bambini	11:00 baby
15:10 baby				15:10 baby	11:30 baby e bambini	
15:40 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 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 (VEDI REGOLAMENTO)**. 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

FISIOTERAPIA ACQUA E TERRA

Il supporto del fisioterapista nella rieducazione motoria post operatoria e traumatica o per la prevenzione osteo-articolare



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