



FITNESS

time club

planning

Valido dal 05 · 10 · 2020

LUNEDÌ

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA d'ALLENAMENTO	TRAINER
07:30	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Leo *
09:00	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	POWER YOGA - 60'	Piero 1
10:00	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	G.P.I. - 60'	Chiara 2
11:30	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	PILATES FUNZIONALE - 60'	Amos 2
14:00	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Alessandro *
15:45	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	FUNCTIONAL - 60'	Davide 1
17:30	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	POWER STRENGTH - 60'	Amos D
17:45	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	LEGS & CORE - 60'	Davide 2
18:55	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Toti *
19:05	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	POWER YOGA - 60'	Piero D
19:15	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	BODY WEIGHT - 60'	Davide 1

MARTEDÌ

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA d'ALLENAMENTO	TRAINER
09:30	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Leo *
10:30	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	TRENTA + TRENTA - 60'	Laura 2
13:40	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	CIRCUITO FUNZIONALE - 60'	Davide 2
15:00	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	PILATES - 60'	Jessica 1
16:00	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	POWER YOGA - 45'	Ninno 2
16:45	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	HATHA YOGA - 60'	Rosbri 1
17:20	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	TOTAL BODY - 60'	Chiara 2
17:45	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Leo *
18:05	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	GLOBAL TRAINING - 60'	Laura 1
18:40	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	POSTURAL - 60'	Vanessa 2
19:05	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Alessandro *
19:15	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	CROSS TRAINING - 55'	Ilario 1
20:00	WUSHU KUNG FU	Silat	SILAT - 90' S	Ennio/Peppe 2
20:30	PUGILATO	Prepugilistica	PREP. ATL.ca PRE - BOXE - 60'	Gianfranco 1

SCUOLA

MERCOLEDÌ

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA d'ALLENAMENTO	TRAINER
07:30	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Leo *
09:00	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	E.R.T. - 60'	Piero 1
10:00	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	G.P.I. - 60'	Chiara 2
11:30	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	PILATES FUNZIONALE - 60'	Amos 2
14:00	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Alessandro *
15:45	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	G.A.G. - 60'	Davide 1
17:30	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	POWER YOGA - 60'	Amos D
17:45	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	POWER PUMP - 60'	Davide 2
18:55	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Toti *
19:05	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	E.R.T. - 60'	Piero 2
19:15	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	FLEX TONE - 60'	Davide D

GIOVEDÌ

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA d'ALLENAMENTO	TRAINER
09:30	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Leo *
10:30	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	TRENTA + TRENTA - 60'	Laura 2
13:40	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	COREOGRAFIA - 60'	Davide 2
15:00	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	POSTURAL STRETCHING - 60'	Jessica 1
16:00	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	PILATES - 45'	Ninno 2
16:45	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	HATHA YOGA - 60'	Rosbri 1
17:20	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	TOTAL BODY - 60'	Chiara 2
17:45	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Leo *
18:05	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	GLOBAL TRAINING - 60'	Laura 1
18:40	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	POSTURAL - 60'	Vanessa 2
19:05	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Alessandro *
19:15	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	CROSS TRAINING - 55'	Ilario 1
20:00	WUSHU KUNG FU	Silat	SILAT - 90' S	Ennio/Peppe 2
20:30	PUGILATO	Prepugilistica	PREP. ATL.ca PRE - BOXE - 60'	Gianfranco 1

SCUOLA

VENERDÌ

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA d'ALLENAMENTO	TRAINER
07:30	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Leo *
09:00	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	PILATES - 60'	Piero 1
10:00	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	G.P.I. - 60'	Chiara 2
11:30	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	PILATES FUNZIONALE - 60'	Amos 2
14:00	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Alessandro *
15:45	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	PUMP - 60'	Davide 1
17:30	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	POWER STRETCHING - 60'	Amos D
17:45	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	CARDIO & ADDOME - 60'	Laura 2
18:55	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Leo *
19:05	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	PILATES - 60'	Piero D
19:15	GINNASTICA	Ginnastica per tutti	TOTAL BODY - 60'	Davide 1

SABATO

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA d'ALLENAMENTO	TRAINER
09:20	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	PILATES - 60'	Laura 2
09:40	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Leo *
10:40	GINNASTICA	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	HATHA YOGA - 80'	Rosbri 2
12:00	CICLISMO	Indoor Cycling	GROUPCYCLING - 60'	Alessandro *

DOMENICA

SALA FITNESS

SPORT e DISCIPLINE:

- CICLISMO Indoor Cycling
- GINNASTICA Ginnastica per tutti
- Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness
- PUGILATO Prepugilistica
- WUSHU KUNG FU Silat - NairSilat

da Lunedì a Venerdì
07:00 - 22:00

Sabato e Domenica
08:00 - 15:00



TUTTI I CORSI DEVONO ESSERE PRENOTATI TRAMITE APP MYWELLNESS IN RISPETTO ALLE NORMATIVE ANTI COVID-19 PER ACCEDERE ALLA STRUTTURA, PARTECIPARE AI CORSI E A TUTTE LE ATTIVITÀ È OBBLIGATORIO IL RISPETTO DELLE REGOLE DI CUI AL REGOLAMENTO DELLA PAGINA SEGUENTE





REGOLAMENTO

...alcune semplici regole per un allenamento in sicurezza

per accedere alla struttura, partecipare ai corsi ed a tutte le attività è

OBBLIGATORIO

il rispetto delle seguenti norme



1

Si potrà usufruire degli spazi messi a disposizione della palestra soltanto per svolgere allenamenti individuali previa **PRENOTAZIONE** tramite App MyWellness



2

All'ingresso verrà misurata la **TEMPERATURA** che, se superiore a 37,5 non consentirà l'accesso e verrà misurato e monitorato il grado di saturazione dell'ossigeno



3

Sarà obbligatorio indossare la **MASCHERINA** che potrà essere tolta solo durante la lezione, se verrà rispettato il distanziamento di almeno 2 m



4

All'ingresso del club saranno disponibili dei dispenser con **GEL DISINFETTANTE**



5

E' vietata la **CONDIVISIONE** di teli, borse, bicchieri e bottiglie



6

Non sono ammessi **ACCOMPAGNATORI** e la **SOSTA** in segreteria sarà consentita per il tempo necessario ad espletare gli adempimenti



7

Sarà obbligatorio mantenere la **DISTANZA** di sicurezza prevista dal dpcm



8

All'interno dei locali i fruitori dovranno rispettare le **SEGNALAZIONI ORIZZONTALI** (strisce colorate a terra) per il mantenimento delle distanze e le **SEGNALAZIONI VERTICALI** (cartelli) delle direzioni obbligate



9

Non sarà possibile sostare nella club house e negli altri spazi comuni della palestra oltre il tempo necessario per utilizzare i **DISTRIBUTORI** automatici di bibbite



10

Si potrà svolgere il servizio di allenamenti individuali dalle 07:00 alle 22:00



11

Sarà vietato sostare negli **SPAZI COMUNI** della palestra ed in quelli adiacenti alle sale di allenamento onde evitare **ASSEMBRAMENTI**



12

La **DURATA** dell'allenamento dovrà essere di 50'. L'ingresso sarà consentito con un anticipo di 10' dall'inizio dell'ora di attività fisica, per evitare assembramenti e per consentire al turno successivo di partire in orario



13

Sarà vietato introdurre nelle sale di allenamento **SACCHE** e **BORSONI** che dovranno essere lasciati negli spogliatoi



14

L'ingresso negli spazi adibiti all'allenamento deve essere effettuato con un diverso paio di **SCARPE** da quelle utilizzate fuori per strada e con un **TELO TERGISUDORE**



15

Durante l'**ATTIVITÀ MOTORIA** la distanza minima è di 2 m, mentre all'interno dei locali è prevista un'area di 5mq per partecipante



16

Riporre i **PESI** e gli **ATTREZZI** al loro posto dopo averli sanificati



17

Le **DOCCE** e gli **SPOGLIATOI** saranno utilizzabili con postazioni d'uso alternate assicurando un'area di 5mq per ciascun fruitore. Tutti gli **INDUMENTI** e **OGGETTI PERSONALI** devono essere riposti dentro la borsa personale anche se depositati negli appositi armadietti



18

Il **SUPERVISOR** nominato è Francesco Daino, amministratore unico della S.S.D. a R.L. Fitness Time Club, che avrà il compito di monitorare ed assicurare costantemente il regolare espletamento delle attività

