



CORSI FITNESS 2021 - ORARIO da 07 GIUGNO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
11:00			PIlates ANNA			
13:00	TOTAL BODY NICOLETTA	CROSS TRAINING CLAUDIO		CROSS TRAINING CLAUDIO	TOTAL BODY NICOLETTA	
17:30		TOTAL BODY NICOLETTA		TOTAL BODY NICOLETTA		
18:30		STEP & ADDOME NICOLETTA		STEP & ADDOME NICOLETTA		
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
11:10						ACQUAGYM
13:10		ACQUAGYM		ACQUAGYM		
18:10			ACQUAGYM			

● AEROBIA + FLESSIBILITA' ● TONIFICAZIONE ● CARICO INTENSO ● ACQUAGYM

## CORSI IN ACQUA, CORSI FITNESS e PALESTRA DA LUNEDI' 07 GIUGNO

[PALINSESTO clicca qua](#)

### CORSI IN ACQUA

Lunedì 7 giugno partiranno i corsi in piscina di **ACQUAGYM**, tenuti da istruttori delle piscine Dogali. In caso di **maltempo** la lezione verrà annullata e arriverà una comunicazione automatica da Wansport, personalmente a tutti i partecipanti.

### CORSI FITNESS

Il palinsesto dei corsi fitness, tenuti nel parco della Villa da Anna, Nicoletta e Claudio, rimangono invariati nei giorni e orari (unica modifica: Anna tiene solo il corso del mercoledì). Munirsi di proprio asciugamano e tappetino. In caso di **maltempo** la lezione verrà annullata e arriverà una comunicazione automatica da Wansport, personalmente a tutti i partecipanti.

### ASSISTENZA in PALESTRA

Continua l'assistenza di Aurelio in palestra, dalle ore 18:00 alle ore 20:30, da lunedì a venerdì. Aurelio è disponibile anche per il servizio di schede personalizzate che verranno stilate secondo le esigenze individuali grazie all'App EvolutionFit, utilizzata in palestra.

### REGOLE

Per partecipare a tutti i corsi e per la presenza in palestra, occorre:

- aver consegnato il **certificato sportivo** in corso di validità e
- **prenotarsi** sul sito <https://clublameridiana.wansport.com/>
- durante lo svolgimento dell'attività fisica si può stare senza **mascherina**, ma occorre indossarla durante gli spostamenti.

[PALINSESTO clicca qua](#)

Per informazioni settore sportivo:  
- tel 059 550153 int. 1  
- email [settoresportivo@clublameridiana.it](mailto:settoresportivo@clublameridiana.it)



CLUB LA MERIDIANA

Copyright © 2021 Club la Meridiana, All rights reserved.