



## CORSI FITNESS

### Palinsesto online

### da giovedì 4 febbraio



CORSI FITNESS 2021 - ORARIO dal 4 FEBBRAIO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09:00		GINN. DOLCE FABIO		GINN. DOLCE FABIO		
11:00	PIRATES JANIS		PIRATES JANIS			
13:00						
18:00		TOTAL BODY NICOLETTA		GAG NICOLETTA	TOTAL BODY NICOLETTA	
19:00	YOGA PAOLA		YOGA MIRIAM		YOGA PAOLA	

MOBILITÀ + FLESSIBILITÀ    TONIFICAZIONE    CARICO INTENSO

Carissimi Soci,

i **corsi di fitness online** continuano, nella speranza di tornare in presenza il prima possibile, magari all'aperto con l'arrivo della bella stagione!!!!

Claudio sarà presente con un allenamento registrato e caricato sul gruppo privato Facebook **Corsi Club La Meridiana**.

In allegato il palinsesto in vigore dal 4 febbraio, fino a nuova comunicazione.

*Palinsesto per lezioni online [clicca qua](#)*

#### Queste le modalità per partecipare:

1) Le lezioni si terranno **in diretta** sulla piattaforma Meet con il consueto link:

<https://meet.google.com/jia-osvh-bqw>

Vi ricordiamo le **regole**:

- avere un dispositivo dotato di telecamera,
- il microfono si lascia sempre spento, al massimo sarà l'istruttore a dare la possibilità di attivarlo,
- non si clicca su "presenta ora",
- non occorre prenotazione.

2) Potrete rivedere le lezioni on line iscrivendovi al gruppo privato Facebook **Corsi Club La Meridiana**.

Link alla pagina

Facebook <https://www.facebook.com/groups/corsiclublameridiana>

E' opportuno segnalare che per esigenze organizzative e di disponibilità dei dispositivi, non tutte le lezioni potrebbero essere presenti su Facebook pertanto vi consigliamo di partecipare **in diretta** su Meet.

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.