



## CORSI FITNESS

### Palinsesto online e in presenza da lunedì 19 aprile

CORSI FITNESS 2021 - ORARIO dal 19 APRILE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09:00		GINN. DOLCE FABIO		GINN. DOLCE FABIO		09:00
11:00	PIRATE ANNA		PIRATE ANNA			11:00
13:00	TOTAL BODY NICOLETTA	CROSS TRAINING CLAUDIO		CROSS TRAINING CLAUDIO	TOTAL BODY NICOLETTA	13:00
18:00		TOTAL BODY NICOLETTA		GAG NICOLETTA		18:00
19:00	YOGA PAOLA		YOGA MIRIAM		YOGA PAOLA	19:00

● SPORTELLI/SPORTS  
● TIRACCHIONE  
● CORSO METEO  
CALINE  
INFERNO ALL'APERTO

Palinsesto per lezioni online e in presenza [clicca qua](#)

#### CI RIVEDIAMO DAL VIVO!!!

Finalmente la bella stagione è alle porte e come promesso, un po' alla volta, riprendiamo i corsi fitness in presenza all'aperto. In un primo periodo, si svolgeranno lezioni sia on line che in presenza.

Da lunedì 19 aprile il palinsesto subirà delle variazioni:

- viene tolta la lezione on line tenuta da Nicoletta, il venerdì alle ore 18:00,
- vengono aggiunte 4 lezioni in presenza, con Nicoletta e Claudio, lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 13:00 alle 14:00 (vedi palinsesto allegato); prevediamo di aumentarle mano a mano che la stagione migliora.

#### Ricordiamo le modalità per partecipare **on line**:

1) Le lezioni si terranno **in diretta** sulla piattaforma Meet con il consueto link:  
<https://meet.google.com/jia-osvh-bqw>

Le **regole** sono semplici:

- 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.

**Le lezioni in presenza** si svolgeranno nel meraviglioso parco e nelle ampie zone all'aperto che circondano il Club!  
 Per queste lezioni è stato stabilito il ritrovo nel cortile della Villa, in zona portico.

Di seguito le regole:

- consegnare in segreteria **certificato medico sportivo** in corso di validità,
- **prenotarsi** sul sito <https://clublameridiana.wansport.com/> o scaricando l'app *Club La Meridiana*. I corsi saranno prenotabili una settimana prima e i **posti disponibili sono 15** per ciascun corso,
- munirsi di proprio **asciugamano**,
- in caso di **maltempo** la lezione verrà annullata e arriverà una comunicazione automatica da Wansport,
- durante lo svolgimento dell'attività fisica si può stare senza **mascherina**, ma occorre indossarla durante gli spostamenti.


POTETE GIA' DA ORA PRENOTARVI PER LA LEZIONE DI LUNEDI' 19 APRILE

[Palinsesto per lezioni online e in presenza clicca qua](#)

Per informazioni, settore sportivo:

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



  
 Indirizzo non abilitato a ricevere risposte,  
 di seguito i nostri indirizzi e-mail:  
 - direzione: [direzione@clublameridiana.it](mailto:direzione@clublameridiana.it)  
 - amministrazione: [info@clublameridiana.it](mailto:info@clublameridiana.it)  
 - segreteria sportiva: [settoresportivo@clublameridiana.it](mailto:settoresportivo@clublameridiana.it)  
 - comunicazione: [segreteria@clublameridiana.it](mailto:segreteria@clublameridiana.it)

CLUB LA MERIDIANA

Copyright © 2021 Club la Meridiana. All rights reserved.