



REGOLAMENTO PALESTRA

1. L'allievo dovrà presentarsi puntuale per lo svolgimento delle lezioni
2. La prenotazione alla lezione di tutti i corsi è obbligatoria, in caso di disdetta entro le 8 ore prima della lezione, questa viene persa, nel caso di abbonamenti "open", viene decurtato un giorno di abbonamento.
3. Le lezioni perse (confermate) non possono essere recuperate.
4. Il mese s'intende in scadenza ogni 4 settimane secondo il calendario pubblicato dalla palestra.
5. L'abbonamento non è cedibile a terze persone per nessun motivo.
6. L'abbonamento partirà dal primo giorno di pagamento e terminerà alla data di scadenza. Al mancato saldo del rinnovo, l'allievo non potrà essere ammesso alla classe.
7. L'allievo dovrà utilizzare l'abbigliamento consono per praticare la disciplina specifica (si veda l'abbigliamento indicato per ogni disciplina).
8. Un ritardo di oltre 15 minuti in sala può obbligare l'insegnante a non accettare l'allievo (questo è per la propria salute, perché il corpo deve essere riscaldato prima di iniziare le varie discipline).
9. Nella chiusura natalizia, pasquale ed estiva se l'abbonamento è in corso sarà prolungato dopo la chiusura della palestra. Per le altre ricorrenze non è previsto ne recupero, ne allungamento dell'abbonamento.
10. L'abbonamento trimestrale e semestrale dovrà essere pagato in un'unica soluzione.
11. Se mancherà la lezione ufficiale, sarà cura della palestra aggiungere in abbonamento la/le lezione in più.
12. Se durante il periodo dell'abbonamento ci saranno trasferimenti, operazioni (se non corredate da certificato medico), vacanze o problemi di ogni genere, non sarà possibile congelare l'abbonamento.
13. Si prega di mantenere l'ordine sia in classe sia nello spogliatoio.

Vi auguriamo un buon allenamento e permanenza., siamo comunque a disposizione per ogni dubbio e chiarimento.

La direzione di H&F – Health & Fitness

Palinsesto orari



Palestra
H&F - Pole Emotion ASD
 Sede : H&F - Pole Emotion ASD

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
BUNGEE Jessica Masnari SALA C dalle 12:30 alle 13:30	SOFT GYM Jessica Masnari SALA C dalle 09:00 alle 10:00	TOTAL BODY WORKOUT Martina Perrone SALA C dalle 12:30 alle 13:30	SOFT GYM Jessica Masnari SALA C dalle 09:00 alle 10:00	CONTEMPORARY Martina Perrone SALA A dalle 18:00 alle 19:30	BUNGEE Jessica Masnari SALA C dalle 10:00 alle 11:00	
FLEXY Hyago Rodriguez SALA C dalle 18:30 alle 20:00	BUNGEE Jessica Masnari SALA C dalle 12:45 alle 13:45	MOBILITY Chiara Zamaga SALA A dalle 18:00 alle 19:00	TRX Jessica Masnari SALA C dalle 12:00 alle 13:00	CALISTHENICS Mattia Bleve SALA C dalle 18:00 alle 19:00	STRETCHING Jessica Masnari SALA C dalle 11:00 alle 12:00	
BUNGEE Jessica Masnari SALA C dalle 19:00 alle 20:00	BABY POLE Riccardo Azzini dalle 17:00 alle 18:00	POLE MISTO Chiara Zamaga SALA A dalle 19:00 alle 20:30	BUNGEE Jessica Masnari SALA C dalle 12:45 alle 13:45	BOOT CAMP Mattia Bleve SALA C dalle 19:00 alle 19:30	POLE DOUBLE Riccardo Azzini SALA A dalle 11:00 alle 12:00	
BOOT CAMP Mattia Bleve dalle 19:00 alle 19:30	ACRO GYM Riccardo Azzini SALA C dalle 18:30 alle 19:30	ACROBATICA AEREA Chiara Zamaga SALA C dalle 20:30 alle 21:30	ACROBATICA AEREA Riccardo Azzini SALA C dalle 18:30 alle 20:00	STRETCHING Martina Perrone SALA A dalle 19:30 alle 20:00	ACROBATICA AEREA Riccardo Azzini SALA C dalle 14:00 alle 15:30	
CALISTHENICS Mattia Bleve SALA C dalle 19:30 alle 20:30	CALISTHENICS Mattia Bleve SALA C dalle 18:30 alle 19:30		POLE DANCE LIV.3 Isabella Sutto SALA A dalle 18:30 alle 19:30			
POLE DANCE LIV.2 - LIV.3 Hyago Rodriguez SALA B dalle 20:00 alle 21:30	TRX Mattia Bleve SALA C dalle 19:30 alle 20:30		EXOTIC POLE Isabella Sutto SALA B dalle 19:30 alle 20:30			
FUNCTIONAL TRAINING Mattia Bleve SALA C dalle 20:30 alle 21:30	FLOOR WORK Riccardo Azzini SALA A dalle 19:30 alle 20:30		BUNGEE Jessica Masnari SALA C dalle 20:00 alle 21:00			
	ALLUNGAMENTO MUSCOLARE Mattia Bleve SALA C dalle 20:30 alle 21:30		POLE DANCE LIV.1-2 Riccardo Azzini SALA B dalle 20:15 alle 21:15			
	POLE DANCE LIV.1-2 Riccardo Azzini SALA B dalle 20:30 alle 21:30		POLE DANCE LIV.2 Isabella Sutto SALA A dalle 20:30 alle 21:30			