



## 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

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