



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



ORARI FIT, POLE & AERIAL ZONE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
h 09.00		09.00-10.00 SOFT GYM JESSICA SALA C			10.00-11.00 SOFT GYM JESSICA SALA C	10.00-11.00 BUNGEE JESSICA SALA C
h 10.00						11.00-12.00 STRETCHING JESSICA SALA C
h 11.00			11.30-12.30 REAL BALL MARTINA SALA C			
h 12.00	12.30-13.30 BUNGEE JESSICA SALA C			12.00-13.00 TRX JESSICA SALA C		11.00-12.00 POLE DOUBLE RICCARDO SALA A
h 13.00	13.00-14.00 POLE MISTO HYAGO SALA A		12.30-13.30 TOTAL BODY WORKOUT MARTINA SALA C	12.45-13.45 PROVE LIBERE JESSICA SALA B		14.00-15.30 ACROBATICA AEREA RICCARDO SALA C
h 17.00		17.00-18.00 BABY POLE RICCARDO SALA C		17.00-18.00 CONTORTION VALENTINA SALA C	18.00-19.00 CALISTHENICS MATTIA SALA C	
h 18.00	18.30-19.30 CALISTHENICS MATTIA SALA C	18.30-19.30 ACRO GYM RICCARDO SALA C	18.00-19.00 FUNCTIONAL TRAINING VALENTINA SALA C	18.30-20.00 ACROBATICA AEREA RICCARDO SALA C	18.00-19.30 CONTEMPORARY POLE MARTINA SALA A	
h 19.00	18.30-20.00 FLEXY HYAGO SALA C	19.30-20.30 FLOOR WORK RICCARDO SALA A		18.30-20.00 POLE (LIV. 3) ISA SALA A	18.30-19.30 CIRCUIT TRAINING MATTIA SALA C	
h 20.00	20.00-21.00 BUNGEE JESSICA SALA C	19.30-20.30 TRX MATTIA SALA C	19.00-20.00 MOBILITY VALENTINA SALA A	20.00-21.00 POLE (LIV.1-2) RICCARDO SALA B	19.30-20.00 STRETCHING MARTINA SALA A	
	20.00-21.30 POLE (LIV.2-3) HYAGO SALA B	19.30-20.30 YOGA DINAMICO EMANUELA SALA B	20.00-21.30 EXOTIC VALENTINA SALA A	20.00-21.30 POLE (LIV.2) ISA SALA A		
		20.30-21.30 ALLU. MUSC. MATTIA SALA C	19.30-20.30 BUNGEE JESSICA SALA C			
		20.30-21.30 POLE (LIV.1-2) RICCARDO SALA B				