

Ti riportiamo di seguito un breve memorandum sui comportamenti da adottare per vivere la tua esperienza sportiva in totale sicurezza:

1. vieni ad allenarti solo se non hai alcun sintomo influenzale;
2. al fine di evitare assembramenti presentati in struttura non oltre i 5 minuti antecedenti dell'orario di inizio del corso (anche in considerazione dell'impossibilità di utilizzare gli spogliatoi);
3. cambiate le scarpe prima di iniziare l'attività;
4. prima dell'accesso alla struttura ti verrà misurata la temperatura;
5. indossa sempre la mascherina per gli spostamenti interni;
6. segui la segnaletica per muoverti all'interno della struttura;
7. ricordati di depositare i tuoi effetti personali dentro un sacchetto monouso;
8. mantieni la distanza interpersonale minima di 1 mt in caso di assenza di attività fisica;
9. mantieni la distanza interpersonale non inferiore a 2 mt durante l'attività;
10. utilizza sempre un ampio asciugamano personale;
11. igienizzati/lavati le mani prima di iniziare il tuo allenamento;
12. non dimenticare gli effetti personali, non potremo in nessun caso restituirti gli oggetti smarriti.

PROSPETTO RECUPERI LEZIONI (inizio 15/06/20 - termine 10/07/20)

CORSI SPORTIVI				
TAI CHI	TC RO 01	ALPINI BOXE	20.30/22.00	ME
TAI CHI	TC SC 01	ALPINI BOXE	10.00/11.00	ME/VE
TAI CHI	TC SC 02	ALPINI BOXE	10.00/11.00	MA
YOGA	YO RO 01	dal 15/06 al 26/06		
		MATTIOLI SUP.	10.00/11.30	ME
		dal 29/06 al 10/07		
		MATTIOLI INF.	10.00/11.30	ME
YOGA	YO RO 02	MATTIOLI INF.	18.00/19.30	ME
COUNTRY	CD RO 02	MATTIOLI INF.	21.15/22.15	LU
BOOGIE	BW RO 01	MATTIOLI INF.	21.30/22.30	MA
BOOGIE	BW RO 02	MATTIOLI INF.	20.15/21.15	VE
BOOGIE	BW RO 03	MATTIOLI INF.	21.30/22.30	GI
LISCIO	LI RO 01	MATTIOLI INF.	20.15/21.15	MA
LISCIO	LI RO 02	MATTIOLI INF.	20.15/21.15	GI
LISCIO	LI RO 03	MATTIOLI INF.	21.30/22.30	VE
LISCIO	LI RO 04	MATTIOLI INF.	20.30/21.30	ME
BODY TONE	BT SC 01	PALAZZETTO	17.00/18.00	LU/ME
GINN. POSTURALE	GP RO 01	MATTIOLI INF.	18.00/19.00	LU/GI

GINN. POSTURALE	GP SC 01	LEOPARDI SUP.	19.00/20.00	LU/GI
STRETCHING	SG MI 01	MI2 NORD	12.15/12.45	MA/GI
GINNASTICA DOLCE	GD MI 01	MI2 NORD	18.15/19.15	LU/GI
GINNASTICA DOLCE	GD MI 02	MI2 NORD	8.45/9.45	LU/GI
GINNASTICA DOLCE	GD MI 03	MI2 NORD	10.00/11.00	LU/GI
GINNASTICA DOLCE	GD RE 01	LEPARDI INF.	19.15/20.15	LU
		PALAZZETTO	19.15/20.15	GI
GINNASTICA DOLCE	GD RO 01	dal 15/06 al 26/06		
		MATTIOLI SUP.	9.00/10.00	MA/VE
		dal 29/06 al 10/07		
		MATTIOLI INF.	9.00/10.00	MA/VE
GINNASTICA DOLCE	GD RO 02	dal 15/06 al 26/06		
		MATTIOLI SUP.	10.15/11.15	MA/VE
		dal 29/06 al 10/07		
		MATTIOLI INF.	10.15/11.15	MA/VE
GINNASTICA DOLCE	GD SC 01	LEOPARDI INF.	19.15/20.15	LU
		PALAZZETTO	19.15/20.15	GI
GINNASTICA DOLCE	GD SC 02	PALAZZETTO	8.45/9.45	LU/GI
GINNASTICA DOLCE	GD SC 03	PALAZZETTO	10.00/11.00	LU/GI
GINNASTICA DOLCE	GD SC 04	PALAZZETTO	9.00/10.00	MA/VE
GINNASTICA DOLCE	GD SC 05	PALAZZETTO	10.15/11.15	MA/VE
ZUMBA	ZU RE 01	LEOPARDI INF.	20.30/21.30	MA
AEROBICA	AE SC 01	LEOPARDI SUP.	20.15/21.15	LU/GI
TOTAL BODY	TBW MI 01	MI2 NORD	19.30/20.30	LU/GI
TOTAL BODY	TBW SC 01	PALAZZETTO	18.15/19.15	ME/VE
TOTAL BODY	TBW SC 02	PALAZZETTO	13.15/13.45	VE
GAG	GAG MI 01	MI2 NORD	13.15/14.15	MA/GI
GAG	GAG RE 01	LEOPARDI INF.	20.30/21.30	LU
		PALAZZETTO	20.30/21.30	GI
GAG	GAG SC 01	LEOPARDI INF.	20.30/21.30	LU
		PALAZZETTO	20.30/21.30	GI
GAG	GAG SC 02	PALAZZETTO	13.15/13.45	LU/ME
PILATES	PI SC 01	PALAZZETTO	13.15/14.15	MA/GI
PILATES	PI SC 02	LEOPARDI SUP.	18.45/19.45	ME/VE
PILATES	PI SC 03	LEOPARDI SUP.	20.00/21.00	ME/VE
SOFT BODY	SBT MI 01	MI2 NORD	11.15/12.15	MA/GI
FITNESS TRAINING	FR SC 01	LEOPARDI SUP.	20.15/21.15	MA
FITNESS TRAINING	FR SC 02	PALAZZETTO	18.30/19.30	LU
FITNESS TRAINING	FR SC 03	PALAZZETTO	19.30/20.30	VE
FITNESS DANCE	FD RO 01	PALAZZETTO	10.00/11.00	ME
FITNESS DANCE	FD SC 01	LEOPARDI INF.	20.00/21.00	VE
GINN. ANTALGICA	GA RE 01	LEOPARDI INF.	18.00/19.00	MA
GINN. ANTALGICA	GA RE 02	LEOPARDI INF.	19.15/20.15	MA/GI

CORSI BOXE

Max 15 persone all'ora - obbligo di prenotazione tramite whatsapp al numero 3475973695 indicando nome/cognome/giorno e orario di preferenza

GYMBOXE	GB SC 01	ALPINI BOXE	10.30/11.30	LU/GI
GYMBOXE	GB SC 02	ALPINI BOXE	12.30/13.30	LU/MA/ME/GI/VE
GYMBOXE	GB SC 03	ALPINI BOXE	18.30/19.30	LU/MA/GI/VE
GYMBOXE	GB SC 04	ALPINI BOXE	19.45/20.45	LU/MA/GI/VE

CORSI AGONISTICI

Modalità e turnazione dei corsi verranno comunicati entro Venerdì 13 Giugno tramite la responsabile di settore

GINN. RITMICA		CRESPI / MATTIOLI INF.		
GINN. ARTISTICA		TENSO XXV		

NB: Per i corsi non presenti nell'elenco, per i quali quindi non sarà possibile prevedere nessun recupero da parte della nostra associazione, verrà riconosciuto il solo VOUCHER pari al valore economico del servizio non fruito.