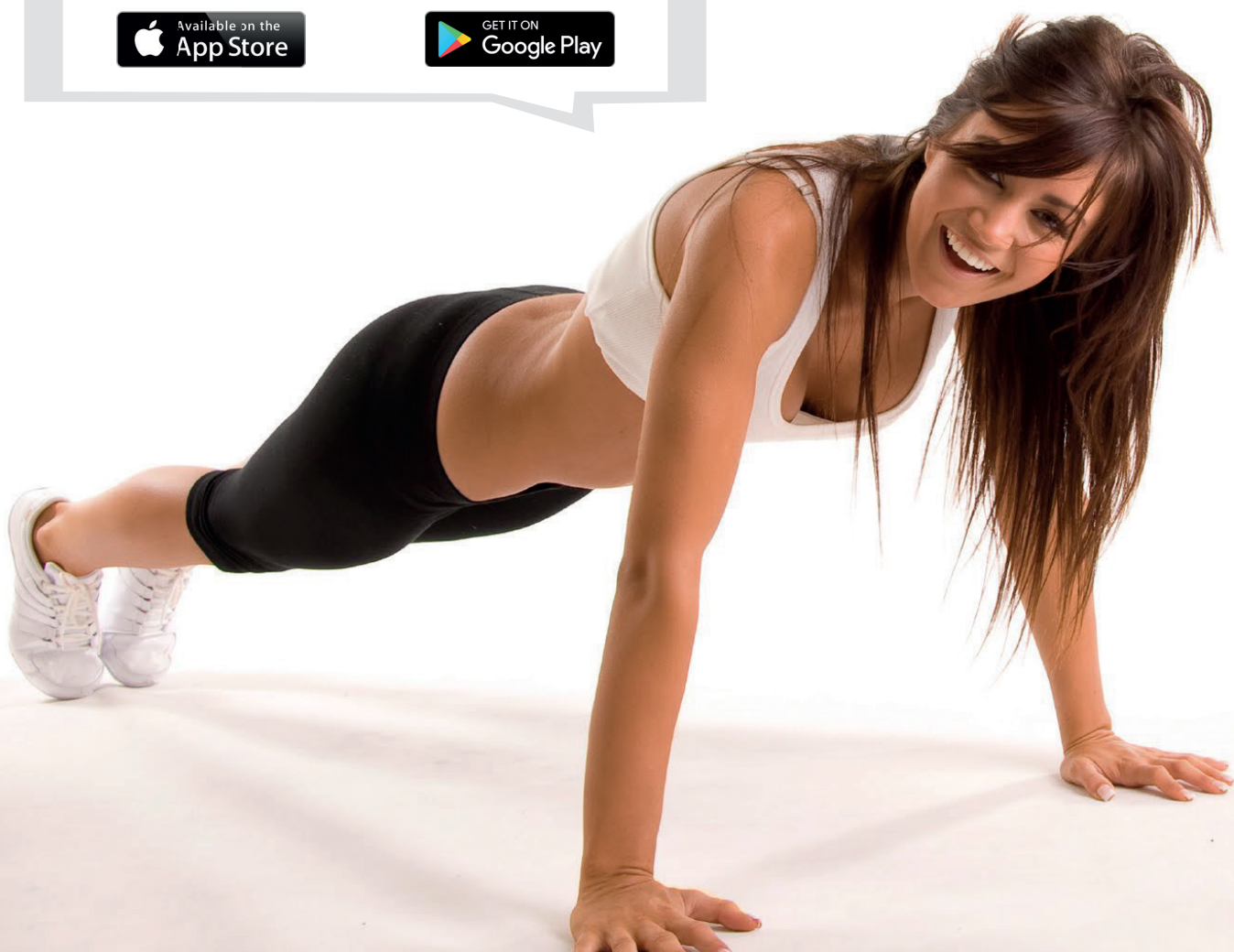


ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA
PER LA SALUTE ED IL FITNESS

SCARICA LA NOSTRA APP "ICOSPORT"
PER RIMANERE SEMPRE CONNESSO
AL MONDO ICOS E USUFRUIRE DEI NOSTRI SERVIZI



CLUB AFFILIATO:



ORARIO PROVVISORIO FITNESS

ORE	SALA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00	1	METODO CYCLEX		METODO CYCLEX		METODO CYCLEX	
10:00	4		WALKING		WALKING		
10:00	1	METODO FUNCTIONAL BOOTKAMP	PILATES	METODO CROSS TRAINING	PILATES	TONIFICAZIONE	
11:00	1		CALISTENICS		CALISTENICS		
15:00	3	GROUP CYCLING		GROUP CYCLING		GROUP CYCLING	GROUP CYCLING
16:00	2	DANZA INTERMEDIE				DANZA INTERMEDIE	CALISTENICS 1
16:30	2						METODO KICK BOXING BABY
17:00	2	PREDANZA	HIP-HOP 4-7 ANNI		HIP-HOP 4-6 ANNI	PREDANZA	
17:00	3	GROUP CYCLING		GROUP CYCLING		GROUP CYCLING	
17:00	4	GINNASTICA POSTURALE		GINNASTICA POSTURALE		GINNASTICA POSTURALE	METODO KICK BOXING MUAY THAY
18:00	1	METODO FUNNCTIONAL BOOTKAMP	WALKING	METODO CROSS TRAINING	WALKING	TONIFICAZIONE	
18:00	2	DANZA INTERMEDIE	HIP-HOP 7-10 ANNI	DANZA INTERMEDIE	HIP-HOP 7-10 ANNI	DANZA INTERMEDIE	
18:00	4	GINNASTICA POSTURALE	METODO KICK BOXING - BABY - 18.30	GINNASTICA POSTURALE	METODO KICK BOXING - BABY - 18.30	GINNASTICA POSTURALE	
19:00	1	METODO CROSS TRAINING	FITBOXE	TONIFICAZIONE	FITBOXE	PROGRESSIVE TRAINING	
19:00	2	DANZA AVANZATO	HIP-HOP 11 + ANNI	DANZA AVANZATO	HIP-HOP 11 + ANNI	DANZA AVANZATO	
19:00	3		GROUP CYCLING		GROUP CYCLING		
20:00	4	GROUP CICLING	METODO KICK BOXING	GROUP CICLING	METODO KICK BOXING	GROUP CICLING	
20:00	1	CALISTENICS	CALISTENICS	CALISTENICS	CALISTENICS	CALISTENICS	
21:00	3	METODO CYCLEX		METODO CYCLEX	PIZZICA ORE 20.30	METODO CYCLEX	

NORME

La Direzione informa gli utenti che i corsi saranno attivati solo con un minimo di 4 persone presenti in sala.

- L'utente è tenuto a presentare, all'atto dell'iscrizione e comunque prima dell'inizio delle attività, la prevista documentazione medica. In mancanza, l'utente si assume ogni responsabilità civile e penale. Ogni negligenza in proposito esonera il Centro da qualsiasi responsabilità civile e/o penale.
- Il Centro Sportivo è dotato di armadietti, con utilizzo di lucchetto personale, ad uso degli utenti per la custodia degli oggetti personali.
- Nei giorni festivi previsti dal calendario le lezioni saranno sospese, e gli utenti non ne potranno richiedere il recupero, mentre in caso di sospensione delle attività per manutenzioni o eventi straordinari, le lezioni potranno essere recuperate, intensificando la frequenza delle stesse.
- Gli orari di attività del centro fitness e delle lezioni potranno subire variazioni durante l'arco dell'anno.
- Gli iscritti al Centro Sportivo sono tenuti a munirsi di ciabatte e scarpe ginniche da usare solo all'interno del Centro Sportivo stesso.
- Gli utenti sono tenuti, per la salvaguardia dell'igiene del prossimo e personale, all'utilizzo di asciugamani sulle panche.
- Per accedere alle attività è obbligatoria la prenotazione per il rispetto della normativa sanitaria COVID-19.