

PLANNING CORSI 2021 - 2022

L U N	Sala Combat				17.30 - 18.30 BABY KICK		19.00 - 20.00 BOXE	19.30 - 20.30 BRAZILIAN JIU JITSU	20.30 - 21.30 MMA	
	Sala Functional		13.00 - 14.00 FUNCTIONAL TRAINING				18.30 - 19.30 CALISTHENICS	20.00 - 21.00 CROSSTRaining		
M A R T	Sala Combat					18.30 - 19.30 KICKBOXING/K1		20.00 - 21.30 MUAY THAI		
	Sala Functional					18.30 - 19.30 FUNCTIONAL TRAINING		20.00 - 21.00 CALISTHENICS		
M E R C	Sala Combat		13.30 - 14.30 KICKBOXING/K1		17.30 - 18.30 BABY KICK		19.00 - 20.00 BOXE	19.30 - 20.30 BRAZILIAN JIU JITSU	20.30 - 21.30 MMA	
	Sala Functional		13.00 - 14.00 FUNCTIONAL TRAINING				18.30 - 19.30 CALISTHENICS	20.00 - 21.00 CROSSTRaining		
G I O V	Sala Combat					18.30 - 19.30 KICKBOXING/K1		20.00 - 21.30 MUAY THAI		
	Sala Functional					18.30 - 19.30 FUNCTIONAL TRAINING		20.00 - 21.00 CALISTHENICS		
V E N	Sala Combat		13.30 - 14.30 KICKBOXING/K1				19.00 - 20.00 BOXE	19.30 - 20.30 BRAZILIAN JIU JITSU	20.30 - 21.30 MMA	
	Sala Functional		13.00 - 14.00 FUNCTIONAL TRAINING				18.30 - 19.30 CALISTHENICS	20.00 - 21.00 CROSSTRaining		
SABATO		OPEN GYM ore 10.00 - 17.00					LEZIONI INDIVIDUALI su appuntamento TUTTI I GIORNI dal lunedì al sabato.			

PERMANGONO LE NORME IGIENICO SANITARIE ANTI-COVID

L'ACCESSO ALLA PALESTRA E' CONSENTITO SOLO SU PRENOTAZIONE,
SIA PER LE CLASSI SIA PER L' OPEN GYM (ALLENAMENTO LIBERO)

MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE DI SICUREZZA DI ALMENO 1 MT E DI ALMENO 2 MT DURANTE L'ALLENAMENTO

E' OBBLIGATORIO riporre la MASCHERINA in un sacchetto o CONTENITORE PERSONALE dedicato richiudibile una volta entrati nelle sale di allenamento ed è obbligatorio l'impiego di una SALVIETTA PERSONALE da utilizzarsi per gli esercizi a terra, su tappetino o panca.

E' OBBLIGATORIO provvedere alla SANIFICAZIONE degli ATTREZZI utilizzati, sia PRIMA di utilizzarli sia DOPO.

E' obbligatorio cambiare le SCARPE all'ingresso ed è VIETATO rimanere a TORSO NUDO