

PALESTRA Sala isotonica e fitness

1 settembre 2021 – 31 luglio 2022

I familiari dei Soci potranno usufruire di un abbonamento (mensile, trimestrale, semestrale, annuale) per l'utilizzo della sala pesi e dei corsi sotto indicati, dal lunedì al venerdì, dalle ore 7,00 alle ore 12,00 e dalle ore 16,00 alle ore 22,00.

I soci potranno accedere gratuitamente alla sala pesi e ai corsi sotto indicati.

Dalle ore 12.00 alle ore 16.00 la sala pesi sarà riservata esclusivamente ai Soci. I familiari dei soci iscritti alla palestra non potranno frequentare altri corsi sportivi all'interno del Circolo, eccetto quelli compresi nell'abbonamento palestra.

	GIORNI FREQUENZA	ORARIO	INSEGNANTE	LUOGO
SALA PESI	DAL LUNEDI AL VENERDI	07.00-12.00	MAURO ACERRA ASSISTENZA DALLE 18.30 ALLE 20.00	SALA ISOTONICA
		16.00-22.00		
PILATES	LUNEDI E GIOVEDI	14.00-15.00	DANIELA BERNARDINI	SALA FITNESS
PRE- PUGILISTICA	MARTEDI E GIOVEDI	19.00-20.00	PAOLO MALFATTI	SALA FITNESS
SPINNING	MERCOLEDI E VENERDI	17.00-18.00	PAOLO MALFATTI	SALA ISOTONICA
ATLETICA	GIOVEDI	08.15-09.15	PAOLO MALFATTI	SALA ISOTONICA
ALLENAMENTI CALCETTO(*)	GIOVEDI	20.00-21.00	PAOLO MALFATTI	CAMPO CALCIO A5

(*) Riservato esclusivamente ai Soci

L'assistenza ai Soci durante la loro permanenza nella sala pesi sarà curata da Mauro Acerra nei seguenti giorni ed orari:

- **Lunedì – Venerdì** **13,00 - 15,00 / 18,30 – 20,00**
- **Sabato** **10,00 – 12,00**

Mauro Acerra qualora non presente in sala pesi, sarà reperibile al galleggiante.
Recapito Acerra 339 2769403