

GYMNIC CLUB NUOTO

Indirizzo: Via delle Tagliate I 61 S.Donato Lucca - Tel. 0583-584800

email:info@piscinagymnic.it - SitoWeb: www.piscinagymnic.it

Corsi NUOTO/ACQUAFIT/MASTER + PALESTRA - giorni & orari Stagione 2024/25

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì		
Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP
				06:45			YV					06:45			YV			
				08:00														
08:30			YD*	08:30	Master						YD	08:30	Master					
				09:00			G.Dolce					09:00			G.Dolce			
10:00	AGS			10:00	CA			10:00		AS		10:00	AGS			10:00	CA	AS
11:00		AC		11:00	AG			11:00				11:00		AC		11:00	AG	
								11:00								11:45	SYM	
13:15	CA	BIKE		13:15	AG			13:15	CA	AC		13:15	AG			13:15	CA	AC
17:50			SL Y					14:15	CA									
18:00		AC						18:00		GAG		18:00		BIKE				
19:00	CA	AC	YV	19:00		BIKE		18:45			YV	19:00		AW	YH/YD*	19:00	CA	GAG
				19:30			YH	19:00	CA	AC		19:30						
				19:45	AFT							19:45	AFT					
20:00	CA	AW	YP	20:00		CAP		20:00	CA	BIKE	YV	20:00		CAP	YP			

YD LU-ME 8:30

DA GIUGNO

LEZIONE SUL FIUME

MONTE S. QUIRICO

IN CASO DI PIOGGIA

LEZIONE IN AULA

(GYMNIC)

YV ME ORE 20:00

LEZIONE SULLE MURA

IN CASO DI PIOGGIA

LEZIONE IN AULA

YD* GIOVEDI' ORE 19:00

LEZIONE SUL FIUME

IN CASO DI PIOGGIA

LEZIONE HATHA YOGA

IN AULA

Richiesto Certificato medico NON AGONISTICO

REGOLAMENTO ABBONAMENTI

1. ESIBIRE LA TESSERA ABBONAMENTO ALLA RECEPTION

NEL CASO DI LEZIONE SINGOLA ESIBIRE LA TESSERA DELLA QUOTA ANNUA ASSICURATIVA E TESSERAMENTO (QAT)

2. Per gli abb.ti MENSILI, BIMESTRALI e TRIMESTRALI è consentita una sospensione, **PREVIO AVVISO**

ed è necessario inoltre comunicare la data del rientro (ALMENO UN GIORNO PRIMA DEL RIENTRO)

Nel caso la sospensione si prolungasse oltre il mese è necessario comunicarlo e presentare certificato medico al rientro

Se **NON SOSPESI** la scadenza sarà automatica alla data prefissata all'iscrizione

Gli abbonamenti sospesi durante la chiusura estiva devono essere riattivati entro il 15 Settembre.

* Per Abbonamento 8 Lezioni **PRENOTAZIONE LIBERA NON E' PREVISTA NESSUNA SOSPENSIONE**

La lezione deve essere prenotata il giorno stesso **(una volta prenotata non è possibile disdirla)**

***Yoga D. (Lun 08:30) E' POSSIBILE PRENOTAZIONE IL VENERDI' ENTRO LE 20:30**

3. Nei corsi dove è utilizzata la **BIKE** è obbligatorio indossare pantaloncini

La Direzione si riserva il diritto cambiare i giorni, orari e tariffe secondo le esigenze contingenti

LEGENDA CORSI PISCINA: CA (nuoto) ; **CAP** (nuoto principianti) ; **MASTER** (nuoto avanzato) ; **AFT** (acqua functional training) ; **AG** (acquagym) ; **AG Soft** ; **A Soft** ; **AC** (acquacircuit) ; **AW** (acquaerobica) ; **GAG** (gambe/addominali/glutei) ; **BIKE** (hidrobike) **SY** (sincro master)

LEGENDA PALESTRA: SLY (Y slow) ; YV (Y vinyasa) ; YD (Y Dinamico); G. DOLCE (ginnastica dolce) ; YH (Y hatha)

YP (Y posturale) **JUMP** (tappeto elastico) BioE.: modulare i nostri processi energetici attraverso la respirazione e il movimento.

La Direzione si riserva il diritto di cambiare giorni, orari e tariffe secondo le esigenze contingenti