

## ORARI NUOTO LIBERO

Lun 7.00-12.00 / 12.00-14.30 / 19.00-22.00

Mar 7.00-10.00 / 12.00-14.30 / 19.00-21.00

Mer 7.00-10.00 / 12.00-14.30 / 19.00-22.00

Gio 7.00-12.00 / 12.00-14.30 / 19.00-21.00

Ven 9.00-12.00 / 12.00-14.30 / 19.00-22.00

Sab 9.00-18.30

Dom 9.30-13.00

## ORARI SPA\*

Lun / Mar / Mer/ Gio 7.30 - 22.00

Ven 9.00 - 22.00

Sab 9.00 - 18.30

Dom 9.30 - 13.00

\*nei seguenti orari la vasca idromassaggio non è disponibile:  
martedì 16.00-18.15, mercoledì 9.30-11.00, sabato 9.00-10.30;  
11.45-12.30; 13.15-15.30

(consulta in reception gli orari aggiornati)

## ORARI SALA CardioFitness

Lun / Mar / Mer/ Gio 7.00 - 22.00

Ven 9.00 - 22.00

Sab 9.00 - 18.30

Dom 9.30 - 13.00

# PLANNING

**lainate**  
FITNESS VILLAGE  
GESTSPORT

## REGOLAMENTO AREA FITNESS

Gentili ospiti, per motivi d'ordine, igiene e sicurezza l'uso della sala è subordinato al rispetto delle seguenti indicazioni:

- L'accesso all'area fitness è consentito a partire da anni 16;
- Utilizzare scarpe ginniche pulite da usare solo in palestra;
- Per accedere alla sala cardiofitness e alle sale corsi è obbligatorio l'utilizzo dell'asciugamano. Qualora fosse necessario detergere le attrezzature dopo l'uso;
- Riporre gli attrezzi utilizzati in ordine;
- Rispettare i carichi massimi delle attrezzature fitness;
- Usare gli attrezzi per lo scopo originale di progettazione. Per la Vostra sicurezza e la sicurezza altrui è proibito farne un uso diverso;
- Tenere un comportamento e un volume di voce che non rechino disturbi agli altri fruitori;
- Per avere una scheda di allenamento personalizzata è necessario prendere appuntamento con i trainer o in reception;
- Si ricorda che per accedere al centro è necessario aver consegnato un certificato medico di idoneità "all'attività sportiva non agonistica" in corso di validità;
- La direzione declina ogni e qualsiasi responsabilità per danni a persone o cose, provocati da terzi o furti che si dovessero verificare all'interno dell'impianto;
- La Direzione non assume la custodia di cose che non siano ad essa direttamente affidati.

Gli istruttori e il personale sono a Vostra disposizione per aiutarvi a rispettare queste poche regole.

**lainate**  
FITNESS VILLAGE  
GESTSPORT

Buon allenamento

### INFORMAZIONI

Via Circonvallazione Ovest - 20020 Lainate (Mi)  
Tel 02.84.98.00.42 - [lainate@gestisport.com](mailto:lainate@gestisport.com)