



ALYA  
RESORT

	Orario	Attività	Durata	Posti	Istruttore	Sala
LUNEDI	09:15	Yoga	50'	10	Carmen	Activity Studio
	10:00	Cycling	50'	10	Sara	Cycling Lab
	10:30	Pilates Reformer	50'	7	Carmen	Pilates Studio
	11:30	BioStrength*	30'	9	Sara	Sala Fitness
	12:45	Pilates Reformer	50'	7	Carmen	Pilates Studio
	14:30	BioStrength*	30'	9	Sara	Sala Fitness
	17:30	BioStrength*	30'	9	Christian	Sala Fitness
	18:00	Circuit	50'	10	Christian	Activity Studio
	19:00	Pilates Reformer	50'	7	Luca	Pilates Studio
	19:30	Cycling	50'	10	Cristina	Cycling Lab
	20:00	Total Body	50'	10	Christian	Activity Studio
MARTEDI	09:15	Mobility	50'	10	Luca	Activity Studio
	10:15	Total Body	50'	10	Davide	Activity Studio
	10:30	Pilates Reformer	50'	7	Luca	Pilates Studio
	11:30	BioStrength*	30'	9	Davide	Sala Fitness
	12:45	Pilates Reformer	50'	7	Luca	Pilates Studio
	14:30	BioStrength*	30'	9	Davide	Sala Fitness
	17:30	BioStrength*	30'	9	Sara	Sala Fitness
	18:00	Yoga	50'	10	Carmen	Activity Studio
19:00	Pilates Reformer	50'	7	Carmen	Pilates Studio	
MERCOLEDI	09:15	Pilates Mat	50'	10	Laura	Activity Studio
	10:30	Pilates Reformer	50'	7	Laura	Pilates Studio
	11:30	BioStrength*	30'	9	Sara	Sala Fitness
	12:45	Pilates Reformer	50'	7	Laura	Pilates Studio
	13:00	Cycling	50'	10	Sara	Cycling Lab
	14:30	BioStrength*	30'	9	Sara	Sala Fitness
	17:30	BioStrength*	30'	9	Christian	Sala Fitness
	17:30	BioStrength*	30'	9	Christian	Sala Fitness
	18:00	Pilates Reformer	50'	7	Laura	Pilates Studio
	19:00	Cycling	50'	10	Giancarlo	Cycling Lab
	19:00	Pilates Reformer	50'	7	Laura	Pilates Studio
	20:00	Pilates Reformer	50'	7	Laura	Pilates Studio
GIOVEDI	09:15	Mobility	50'	10	Davide	Activity Studio
	10:00	Cycling	50'	10	Sara	Cycling Lab
	10:15	Total Body	50'	10	Davide	Activity Studio
	10:30	Pilates Reformer	50'	7	Sofia	Pilates Studio
	11:30	BioStrength*	30'	9	Sara	Sala Fitness
	12:45	Circuit	50'	10	Davide	Activity Studio
	12:45	Pilates Reformer	50'	7	Sofia	Pilates Studio
	14:30	BioStrength*	30'	9	Sara	Sala Fitness
	17:30	BioStrength*	30'	9	Christian	Sala Fitness
	18:30	Total Body	50'	10	Nicolò	Activity Studio
	19:30	Circuit	50'	10	Nicolò	Activity Studio
20:30	Total Body	50'	7	Christian	Activity Studio	
VENERDI	09:15	Pilates Mat	50'	10	Rossana	Activity Studio
	10:30	Pilates Reformer	50'	7	Laura	Pilates Studio
	11:30	BioStrength*	30'	9	Sara	Sala Fitness
	12:45	Pilates Reformer	50'	7	Laura	Pilates Studio
	13:00	Cycling	50'	10	Sara	Cycling Lab
	14:30	BioStrength*	30'	9	Sara	Sala Fitness
	17:30	BioStrength*	30'	9	Christian	Sala Fitness
	18:00	Pilates Reformer	50'	7	Sofia	Pilates Studio
	18:30	Circuit	50'	10	Nicolò	Activity Studio
	18:00	Pilates Reformer	50'	7	Sofia	Pilates Studio
	19:30	Cycling	50'	10	Arlando	Cycling Lab
	19:30	Total Body	50'	10	Nicolò	Activity Studio
SABATO	09:15	Yoga	50'	10	Francesca	Activity Studio
	10:30	Cycling	50'	10	Cristina	Cycling Lab
	11:30	BioStrength*	30'	9	A rotazione	Sala Fitness

## ORARIO CORSI

1 SETTEMBRE 2024 - 31 LUGLIO 2025

\*Il corso BioStrenght inizierà a partire dal 30 settembre 2024.



Per accedere al club ed allenarsi è necessaria la prenotazione, tramite app oppure accedendo all'area personale su [www.alyaresort.it](http://www.alyaresort.it)

Per ragioni di sicurezza l'accesso al club è tracciato e videosorvegliato.

Il tempo di allenamento consigliato è di 90' con una tolleranza all'ingresso di 15' prima/5' dopo l'orario di accesso prenotato.

L'accesso agli spogliatoi è regolamentato nel rispetto della recettività utile a garantire l'uso degli armadietti per i propri effetti personali.

La prenotazione è **OBBLIGATORIA** per tutti i corsi a palinsesto, le sedute di allenamento in sala fitness 17:30/19:30 con/senza personal training e ogni altro servizio one to one.

Ogni lezione può essere disdetta fino ad 1h prima l'orario previsto. E' possibile prenotare un'attività per volta nell'arco di 7 giorni. Al termine della lezione svolta è possibile prenotare la successiva. Non è possibile prenotare 2 lezioni per volta della stessa attività (es: due lezioni di indoor cycling di fila).

Ti raccomandiamo la puntualità e, soprattutto, se non puoi partecipare, di **disdire per tempo la lezione, permettendo agli altri abbonati di poter partecipare**. Con la prenotazione sei sicuro/a di poterti allenare in serenità, sicurezza, comfort e soddisfazione. **Al termine del proprio allenamento, è obbligatorio registrare l'uscita.**

### NOTA BENE

Attenzione, si ricorda che le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura del centro. **Il numero minimo dei presenti affinché le lezioni si svolgano è 4. In caso contrario la lezione potrà essere sospesa.**

### RIDUZIONE ORARIO

Nei mesi di GIUGNO, LUGLIO e SETTEMBRE l'orario corsi potrà essere ridotto di concerto con gli istruttori in ragione della frequenza alle lezioni. Dal 15 Luglio al 31 Agosto i corsi sono sospesi. Il presente Orario è in vigore da Settembre. I corsi del presente orario potrebbero subire variazioni o modifiche.

[www.alyaresort.it](http://www.alyaresort.it)

## SCEGLI LA FORMULA CHE FA PER TE



### MY MATINÈE

Ingresso entro le 11:30  
VSD ingresso LIBERO



### MY BRUNCH

Ingresso 11:30 - 14:00  
VSD ingresso LIBERO



### MY AFTERNOON

Ingresso 14:00 - 16:30  
VSD ingresso LIBERO



### MY PART TIME

Ingresso entro le 16:30  
VSD ingresso LIBERO



### MY EVENING

Ingresso dalle 19:30  
VSD ingresso LIBERO



### FULL TIME

Ingresso LIBERO  
tutti i giorni



### MY PAY PER USE

Pay as you gym

Scala dalla tua tessera ricaricabile importi differenti  
a seconda dell'orario di ingresso

CONSULTA I PREZZI SU:  
[WWW.ALYARESORT.IT](http://WWW.ALYARESORT.IT)



# ALYA RESORT

SCEGLI IL TUO  
BENESSERE

Via Peloritana, 28 - 20024  
Garbagnate Milanese (MI), Italia

Tel. 02 990 27051  
WhatsApp +39 351 961 9886  
[info@alyaresort.it](mailto:info@alyaresort.it)

[WWW.ALYARESORT.IT](http://WWW.ALYARESORT.IT)



# ALYA RESORT

SCEGLI IL TUO  
BENESSERE

FITNESS

ORARIO CORSI

TRAINING DAY BY DAY

