



Programma FITNESS 2014 - Piscine Le Grazie 045-8222166

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
MATTINO	TONIFICAZIONE 9.30/10.30 Linda S.		TONIFICAZIONE 9.30/10.30 Margherita			POSTURAL TRAINING 9.00/10.00 Loredana
MATTINO	SOFT STEP 10.30/11.30 Linda S.		GINN. POSTURALE 10.30/11.30 Margherita		STEP TONIC 10.30/11.30 Linda S.	AEROBIC FITBALL 10.00/11.00 Loredana
MATTINO						ZUMBA 11.00/12.00 Loredana
PAUSA PRANZO	STRIDING 13.00/14.00 Linda Av.	TONIFICAZIONE 13.00/14.00 Marta S.	SPINNING 12.45 - 13.45 Flavio		SPIN-TONIC 13.00/14.00 Giovanna	FITBOXE 12.00/13.00 Marta S.
POMERIGGIO	PILATES TONIC 17.00/18.00 Graziella	SPIN-WALK 17.00/18.00 Giovanna	TONO TOTAL BODY 17.00/18.00 Loredana	PILATES TONIC 17.00/18.00 Graziella	STEP-TONIC 17.00/18.00 Giovanna	
SERA	STEP 18.00/19.00 Graziella	WALKING 18.00/19.00 Giovanna	ZUMBA 18.00/19.00 Loredana	SPIN-TONIC 18.00/19.00 Graziella	WALKING 18.00/19.00 Giovanna	
SERA	SPINNING 19.10/20.10 Patrik	FITBOXE 19.10/20.10 Marta S.	G.A.G. 19.10/20.10 Loredana		FITBOXE 19.10/20.10 Marta S.	

Tipologie di Abbonamento:

- GOLD** Tutte le attività in acqua - attività fitness - nuoto libero
- GOL MORNING** Tutte le attività in acqua - attività fitness - nuoto libero sino alle 14.30
- BASIC** Tutte le attività fitness

Tessera a punti: da consumarsi entro tre mesi, costo €. 60,00 per 5 lezioni, €. 90,00 per 10 lezioni; Quota associativa 20,00 euro.

Modalità di pagamento: unica soluzione o rateale

NB: Prenotazione obbligatoria in tutti gli orari ENTRO il giorno precedente!! Le lezioni durano 50 minuti effettivi!!

Nella quota associativa è compresa l'assicurazione. Cauzione Card €. 10,00. Si richiede certificato medico.

GOLD Basic Nuoto