

orari 2014
FITNESS

Programma	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Mattina	9.30 - 10.30 PILATES Linda S. 10.30 - 11.30 STEP-TONIC Linda S.		9.30 - 10.30 TONIFICAZIONE Margherita 10.30 - 11.30 POSTURALE Margherita		9.30 - 10.30 POSTURALE Federico	8.40 - 9.40 POSTURAL TRAINING Loredana 9.40 - 10.10 SPEED TONO Loredana 10.25 - 10.55 SPEED TONO Loredana 11.00 - 12.00 ZUMBA Loredana
Pausa Pranzo	13.00 - 14.00 STRIDING Linda Av.	13.00 - 14.00 TONIFICAZIONE Marta S.	12.45 - 13.45 SPINNING Flavio	12.45 - 13.45 CORSA AL PARCO Flavio	13.00 - 14.00 SPIN TONIC Giovanna	12.00 - 13.00 FITBOXE Marta S.
Sera	17.00 - 18.00 PILATES TONIC Graciela 18.00 - 19.00 STEP Graciela 19.10 - 20.10 SPINNING Patrik	17.00 - 18.00 SPIN WALK Giovanna 18.00 - 19.00 WALKING Giovanna 19.10 - 20.10 FITBOXE Marta S.	18.00 - 19.00 ZUMBA Loredana 19.10 - 20.10 G.A.G. Loredana	17.00 - 18.00 STEP Graciela 18.00 - 19.00 SPIN TONIC Graciela 19.10 - 20.10 FITBOXE Marta S.	17.00 - 18.00 STEP TONIC Giovanna 18.00 - 19.00 WALKING Giovanna 19.10 - 20.10 SPINNING Flavio	

Gold
Basic

TIPOLOGIE DI ABBONAMENTO

GOLD: Tutte le attività in acqua - attività fitness - nuoto libero

GOLD MORNING: Tutte le attività in acqua - attività fitness - nuoto libero sino alle 14.30

BASIC: Tutte le attività fitness

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

Modalità di pagamento: unica soluzione o rateale

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

**NB: Prenotazione obbligatoria
 in tutti gli orari ENTRO
 il giorno precedente!!**

Le lezioni durano 50 minuti effettivi.