

Programma	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>Mattina</b>	9.30 - 10.30 PILATES Linda S.  10.30 - 11.30 STEP TONIC Linda S.	9.30 - 10.30 POSTURALE Federico	9.30 - 10.30 GINN. POSTURALE Margherita  10.30 - 11.30 RELAXSTRETCH Margherita		9.30 - 10.30 POSTURALE Federico  10.30 - 11.30 RINFORZO POSTURALE Federico	9.00 - 10.00 POSTURAL TRAINING Loredana  10.00 - 11.00 PILATNESS Loredana  11.00 - 12.00 ZUMBA Loredana
<b>Pausa Pranzo</b>	13.00 - 14.00 PILATES Linda S.	13.00 - 14.00 TONIFICAZIONE Ilaria	12.30 - 13.30 SPINNING Flavio	12.30 - 13.30 CORSA AL PARCO Flavio	12.30 - 13.30 SPINNING Flavio	12.00 - 13.00 FITBOXE Ilaria
<b>Sera</b>	17.00 - 18.00 PILATES TONIC Graciela  18.00 - 19.00 STEP DANCE Graciela  19.10 - 20.40 SPINNING + ADD. Patrik	17.00 - 18.00 TONOKILLER Alessandro  18.00 - 19.00 SPIN TONIC Alessandro  19.10 - 20.10 FITBOXE Ilaria  20.10 - 21.10 CIRCUIT TRAINING Alessandro	17.00 - 18.00 POSTURALE Federico  18.00 - 19.00 ZUMBA Loredana  19.00 - 20.00 G.A.G. Ilaria	17.00 - 18.00 PILATES TONIC Graciela  18.00 - 19.00 STEP DANCE Ilaria  19.10 - 20.10 FITBOXE Ilaria	17.00 - 18.00 STEP DANCE Jonathan  18.00 - 19.00 TONOKILLER Jonathan	<b>Gold</b> <b>Basic</b>

**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

**Tessera a punti:** 5 o 10 lezioni, da consumarsi entro tre mesi. | 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.**