



DESCRIZIONE PACCHETTI

FITNESS FULL: Un programma di fitness completo che permette di godere dei benefici dell'allenamento in acqua e di quelli del lavoro a terra. Libera frequentazione della sala pesi e cardio, delle lezioni di fitness e acqua fitness, e nuoto libero.

Sala pesi + fitness + acquagym + nuoto libero

SALA PESI: libera frequentazione della sala pesi e cardio.

D FIT: Lezioni di fitness – corso a numero chiuso (massimo 20 iscritti)

Lunedì 17.30 – martedì 17.15 – giovedì 17.30 – venerdì ore 17.00 Sabato mattina ore 10.00

FITNESS BASIC: Offre tutti i programmi di fitness di base più libera frequentazione della sala pesi e cardio.

FITNESS YOUNG: Corrispondente al fitness basic ma con prezzi dedicati ai più giovani (under 21)

SILVER WELLNESS: Libera frequentazione delle lezioni di fitness ed acqua fitness, nuoto libero e sala pesi dall'orario di apertura alle 12.30; dedicato agli over 65.

SALA PESI + NUOTO LIBERO: Libera frequentazione della sala pesi e cardio e del nuoto libero.

CORSI BAMBINI/RAGAZZI

KUNG FU' KOMBAT :

Lezione da 60'

MARTEDI'- GIOVEDI'

bambini 6/9 ANNI ore 16.45

bambini 10/14 ANNI ore 17.50

HIP-HOP:

Lezione da 60'

MARTEDI'-GIOVEDI' (Claudia)

ragazzi 7/15 anni ORE 18.00

ragazzi dai 15 anni in su ORE 19.00

DEFENSISTEM KIDS: ragazzi/e 6/12 anni
(Valerio)

Lezione da 60' LUNEDI' – MERCOLEDÌ
ORE 17.00

DANZA MODERNA:

Lezione da 60'

(Jessica)

LUNEDI'	ragazze 6/10 anni	ore 18.00
MERCOLEDI'	ragazze 6/10 anni	ore 17.30
	ragazze 10/14 anni	ore 18.30
	ragazze 15 + anni	ore 19.30
VENERDI'	ragazze 6/10 anni	ore 17.00
	ragazze 10/14 anni	ore 18.00
	ragazze 15+ anni	ore 19.30

N.B. La divisione per fasce di età è puramente indicativa sarà poi l'insegnante ad indicare il livello più idoneo per ogni allievo. Gli orari dei corsi potrebbero subire delle variazioni.

GIOCODANZA:

Lezione da 60'

(Jessica)

bambine dai 3 ai 5 anni

lunedì ore 17.00
mercoledì ore 16.40

CORSI ADULTI

KRAV MAGA\COS

Difesa Personale

Lezione da 90'

(Valerio)

LUNEDI'- MERCOLEDI' principianti ore 18.30
MARTEDI'- GIOVEDI' avanzati ore 19.00

KARATE SHINSEIKAI

(Filippo)

Lezione da 60'

LUNEDI' 20.00 – 22.00 GIOVEDI 20.00 – 22.00 SABATO 10.00 – 12.00

SALSA:

(Daniele)

Lezione da 75'

LUNEDI' principianti 21.00
MARTEDI' intermedi 21.15
MARTEDI' avanzati 20.00

CORRETTIVA:

(Matilde)

Lezione da 60'

MARTEDI'/GIOVEDI' 9.00

PREPUGILISTICA:

(Flavio)

Lezione da 75'

LUNEDI'/MERCOLEDI'/VENERDI' 13.15

(Pasquale) **Lezione da 60'**
LUNEDI'/MERCOLEDI'/VENERDI' **20.00**

ZUMBA: **Lezione da 60'**
(Federica) **MERCOLEDI'/VENERDI'** **19.00**

SPINNING:

Lunedì 18.30 Mercoledì 13,00 Giovedì 19.30

Ingresso a gettone € 8,00 o carnet di 10 ingressi a € 60,00

PILATES POSTURAL TECHNIQUE

(Walter) Lunedì - giovedì 18.00 e 19.00

PILATES

(Federica) Lunedì 19.00 - venerdì 18.00

WALK ZONE

(Edoardo) martedì – giovedì 12.45 - 18.15

YOGA

(Mitra) Martedì – giovedì 11.00

ORARI FITNESS

<u>LUNEDI</u>	<u>MARTEDI</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>GIOVEDI</u>	<u>VENERDI</u>	<u>SABATO</u>
BODY WORK 9.30-10.30 (SALA 4) JESSICA		SOFT GYM 9.30 – 10.30 (SALA 4) JESSICA		BODYWORK 9.30-10.30 (SALA 2) JESSICA	<u>SABATO IN</u> <u>FORMA CON</u> <u>IL FITNESS</u> <u>10.30-11.30</u> <u>(SALA 2)</u>
	FITPILATES 10.30-11.30 (SALA 2) GIUSEPPE	GYM MUSIC 10.30-11.30 (AREA 57.1) ALESSIA	FITPILATES 10.30-11.30 (SALA2) GIUSEPPE	GYM MUSIC 10.30-11.30 (AREA 57.1) ALESSIA	
TOTAL TONE 13.30-14.30 (SALA 2) ALESSIA	FITPILATES 13.00-14.00 (SALA 2) GIUSEPPE	ADDOME 13.30-14.00 (SALA 2) ALESSIA	FITPILATES 13.00-14.00 (SALA 2) GIUSEPPE	PUMP 13.30-14.30 (SALA 2) ALESSIA	
		STEP DANCE 14.00-14.30 (SALA 2) ALESSIA			
D.FIT (CIRCUIT) 17.30-18.30 (SALA 2) ENZA	D.FIT (CARDIO) 17.15-18.15 (SALA 2) ALESSIA		D.FIT (CIRCUIT) 17.15-18.15 (SALA 2) ALESSIA	D.FIT (CARDIO) 17.30-18.30 (SALA 2) ENZA	
TOTAL BODY 18.30-19.20 (SALA 2) GIUSEPPE	STEP DANCE 18.15-19.00 (SALA 2) ALESSIA	BARRE 18.30-19.20 (SALA2) GIUSEPPE	STRONG ADDOME 18.30-19.00 (SALA 2) ALESSIA	TOTAL BODY 18.30-19.20 (SALA 2) GIUSEPPE	
GAG 19.30-20.20 (SALA 2) GIUSEPPE	TOTAL PUMP 19.00-20.00 (SALA2) ALESSIA	TOTAL BODY 19.30-20.20 (SALA 2) GIUSEPPE	SHORT PUMP 19.00-20.00 (SALA 2) ALESSIA	GAG 19.30-20.20 (SALA 2) GIUSEPPE	
KROSS TRAINING 20.30-21.20 (SALA 2) GIUSEPPE		KROSS TRAINING 20.30-21.20 (SALA 2) GIUSEPPE			

ORARI SALA CARDIO & SALA PESI

Dal Lunedì al Venerdì dalle ore 7.00 alle ore 22.00

Sabato dalle 8.00 alle 20.00

Domenica dalle ore 9.00 alle 14.00

L'orario potrebbe subire delle lievi variazioni durante il corso della stagione

