

# ATTIVITA' FITNESS 2017-2018 - VASCA GRANDE

Dall' 11 settembre 2017 al 10 giugno 2018

ORARI	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
7.45-8.30		ACQUA FITCROSS		ACQUA FITCROSS			
9.00-9.45		JOLLY		JOLLY			
10.00-10.45	ACQUA GYM	ACQUAGAG	ACQUABIKE	ACQUAGAG	ACQUABIKE	ACQUAGYM	ACQUABIKE
11.00-11.45	ACQUATABATA	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	ACQUA TABATA	ACQUABIKE	ACQUAGYM
13.00-13.45	ACQUA BIKE		ACQUA BIKE		JOLLY		
13.15-14.00		ACQUAGYM		ACQUAGYM			
13.45-14.30			ACQUAGAG				
19.15-20.00	JOLLY	ACQUA GYM	ACQUABIKE	ACQUA GYM	ACQUABIKE		
20.00-20.45			ACQUAGYM		ACQUA FITCROSS		
20.15-21.00		ACQUA BIKE		ACQUA BIKE			

(Per le lezioni di acqua bike è consigliata la prenotazione in segreteria)

<b>Ingresso singolo a lezione</b>	Gym-tabata-gag-fitcross-jolly 12 euro	Bike 14,00 euro
<b>Abbonamenti</b> <b>QUANTO VUOI QUANTO VUOI</b>	1 mese € 80	3 mesi € 200 (€ 70 mensile)
		6 mesi € 330 (€ 55 mensili)
		9 mesi € 450 (€ 50 mensili)
<b>Tessera 10 ingressi +2 omaggio</b>	80,00 euro (validità 2 mesi)	Quota iscrizione annuale 30,00 euro

## NOVITA' 2017 - 2018 ABBONAMENTO NUOTO LIBERO + FITNESS

<b>Abbonamenti</b> <b>QUANTO VUOI QUANTO VUOI</b>	1 mese € 110	3 mesi € 270 € 90 mensili	6 mesi € 450 € 75 mensili	9 mesi € 600 € 66 mensili	Quota iscrizioni annuale € 30 <b>OMAGGIO PER 9 MESI</b>
--	-----------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	--

## ATTIVITA' SOFT FITNESS - VASCA PICCOLA

Dal 25 settembre 2017 al 10 giugno 2018



ORARI	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9.30-10.15				CIRCUIT	
10.15-11.00				Metodo PILATES	
10.45-11.30	ACQUASOFT		ACQUASOFT		ACQUASOFT
12.00-12.45		Work UP			
12.45-13.30		Metodo PILATES			



E' necessario certificato medico per attività non agonistica		<b>E' consigliata la prenotazione in segreteria</b>
Numero massimo di persone per lezione 7		
<b>Ingresso singolo</b>	€ 10,00	Acquistabile negli spogliatoi
<b>Tessera 5 ingressi + 1 omaggio</b>	€ 45,00 (validità 2 mesi)	Quota iscrizione annuale € 30,00

## TABATA

Sperimenta un  
allenamento  
BRUCIAGRASSI che attiva  
il metabolismo

## ACQUA FITCROSS

Allena forza, resistenza  
e potenza in modo  
funzionale

## ACQUAGAG

Scolpisci gambe  
addome e glutei  
in modo  
divertente

## JOLLY

LEZIONE  
SORPRESA

## WORK UP

Tonifica la  
parte  
superiore del  
corpo

## Metodo PILATES

TONIFICA IL CORPO E  
RILASSA LA MENTE

## CIRCUIT

SFRUTTA L'AZIONE  
BENEFICA DELL'ACQUA  
SU TUTTO IL CORPO