

GymWater Free

FREQUENZA LIBERA SENZA VINCOLI DI GIORNI ED ORARI

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09:00 - 9:45	Acquagym A			Acquagym A	
10:00 - 10:45	Acquagym A			Acquagym A	
11:00 - 11:45	Fluidwater A			Fluidwater A	
14:00 - 14:45				Acquagym A	
18:30 - 19:15	Acqua G.A.G. B Acqua Zumba B			Acquagym A	
19:20 - 20:05	Acquagym A				Acqua Movida B
20:20 - 21:05		Acqua Zumba B			

Tariffe disponibili in Segreteria

ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2018

A - ATTIVITÀ IN ACQUA ALTA CON CINTURE DI GALLEGGIAMENTO

B - ATTIVITÀ IN ACQUA BASSA (PROFONDITÀ 1,20 M)

L'abbonamento termina alla scadenza del periodo di utilizzo (in tal caso le eventuali lezioni rimanenti non potranno essere recuperate) o all'ultima lezione del pacchetto.

Grandi Attrezzi: HYDROBIKE - ACQUACIRCUIT - CROSS TRAINING

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:45 - 09:30						Hydrobike
13:00 - 13:45	Acquacircuit	Hydrobike	Cross Training	Hydrobike		
18:30 - 19:15		Hydrobike	Hydrobike	Hydrobike	Hydrobike	
19:20 - 20:05	Hydrobike					
19:30 - 20:15		Acquacircuit	Hydrobike	Cross Training		
20:20 - 21:05			Acquacircuit	Hydrobike	Acquacircuit	

Tariffe disponibili in Segreteria

ORARI FINO AL 09 GIUGNO 2018

Hydrobike: attività cardio ad intensità variabile.

Acquacircuit: circuito composto da 3 stazioni a scelta dell'istruttore tra Hydrobike, Treadmill, Jump o altri attrezzi.

Cross Training: circuito composto da 4 o più stazioni a scelta dell'istruttore tra Hydrobike, Treadmill, Jump, Pali, Gym o altri attrezzi.

ATTIVITÀ A PRENOTAZIONE

La lezione viene scalata dall'abbonamento o addebitata al momento della prenotazione. L'eventuale disdetta o variazione di data è accettata fino a 12 ore precedenti la lezione stessa (tramite apposita funzione web) o telefonicamente entro le ore 20:00 del giorno precedente la lezione, in caso di mancata disdetta in tempo utile la lezione non potrà essere recuperata.

PRENOTAZIONI ANCHE DA INTERNET

È possibile gestire le proprie prenotazioni anche da internet collegandosi a: www.grugliasco.rarinantestorino.com/myarea e accedendo con user name e password inviati tramite e-mail quando viene acquistato il primo pacchetto di lezioni.

LEZIONI A PRENOTAZIONE.

LA LEZIONE VIENE SCALATA DALL'ABBONAMENTO O ADDEBITATA AL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE.
L'EVENTUALE DISDETTA È ACCETTATA FINO ALLE ORE 20 DEL GIORNO PRECEDENTE ALLA LEZIONE.

Palestra Musicale
ABBONAMENTO "OPEN", CON ACCESSO A TUTTE LE LEZIONI SENZA LIMITE DI GIORNI E ORARI

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09:00 - 09:50	Pilates				Pilates
10:00 - 10:50			Pilates		
13:00 - 13:50	Total Body		Total Body Pilates		
17:00 - 17:50	Tribal Yoga Pilates	GAG Fitness	Total Body	GAG	Total Body
18:00 - 18:50	Coreo Step Dance	Cardio Fit Circuit Fitness	Total Body	Cardio Fit Circuit	Coreo Step Dance
19:00 - 19:50	Zumba Fitness	Total Body	Zumba	Pilates	Tribal Yoga Pilates
20:00 - 20:50	Total Body	Pilates		Total Body	

Ginnastica Correttiva

lunedì	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	16:00 - 17:00
	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00		
mercoledì	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00
giovedì	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	16:00 - 17:00
	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	

Tariffe disponibili in Segreteria

L'abbonamento termina alla scadenza del periodo di utilizzo (in tal caso le eventuali lezioni rimanenti non potranno essere recuperate) o all'ultima lezione del pacchetto.

Hydrochinesi

Lezioni private di hydrochinesi o ginnastica correttiva individuale, con orari concordati direttamente con l'istruttore.

Tariffe disponibili in Segreteria
LEZIONI A PRENOTAZIONE.

LA LEZIONE VIENE SCALATA DALL'ABBONAMENTO O ADDEBITATA AL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE.
L'EVENTUALE DISDETTA È ACCETTATA FINO ALLE ORE 20 DEL GIORNO PRECEDENTE ALLA LEZIONE.