

## GymWater Free

### FREQUENZA LIBERA SENZA VINCOLI DI GIORNI ED ORARI

orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
09:30 - 10:15	Acquagym <b>A</b>			Acquagym <b>A</b>	
10:30 - 11:15	Fluidwater <b>A</b>			Fluidwater <b>A</b>	
11:00 - 11:45		Fluidwater <b>A</b>			
13:00 - 13:45		Acqua Training <b>B</b>			
14:00 - 14:45				Acquagym <b>A</b>	
18:40 - 19:25	Acqua G.A.G. o Acqua Zumba <b>B</b>	Acqua Training <b>B</b>	Acqua G.A.G. <b>B</b>	Acquagym <b>A</b>	
19:30 - 20:15	Acquagym <b>A</b>	Acqua Zumba <b>B</b>			Acqua Movida <b>B</b>

**A - ATTIVITÀ IN ACQUA ALTA CON CINTURE DI GALLEGGIAMENTO**

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

### Tariffe:

**ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019**

8 lezioni € 74,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

16 lezioni € 138,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

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 & ACQUA CIRCUIT

orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
09:00 - 09:45						Hydrobike
13:00 - 13:45	Acqua Circuit		Acqua Circuit	Hydrobike	Acqua Circuit	
18:40 - 19:25					Hydrobike	
19:30 - 20:15	Hydrobike		Hydrobike	Acqua Circuit		
20:20 - 21:05		Hydrobike	Acqua Circuit			

### Tariffe:

**ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019**

€ 15,00 prenotazione singola

€ 55,00 pacchetto da 5 prenotazioni (da utilizzare entro 2 mesi)

€ 110,00 pacchetto da 11 prenotazioni (da utilizzare entro 4 mesi)

**Hydrobike:** attività cardio ad intensità variabile

**Acqua circuit:** circuito composto da più stazioni scelte dell'istruttore es. Hydrobike, Treadmill, Jump 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](http://www.grugliasco.rarinantestorino.com/myarea) e accedendo con username 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	sabato
09:00 - 09:50	Pilates	Total Body Fitness	Pilates	TBC Total Body Fitness	Pilates	Total Body Fitness
13:00 - 13:50	Total Body Fitness	Movida Fitness	Total Body Pilates		Movida Fitness	
17:00 - 17:50	Tribal Yoga Pilates	Gag	Cardio Fit Circuit	Gag	Total Body Fitness	
18:00 - 18:50	Coreo Step Dance	Cardio Fit Circuit	Total Body Fitness	Cardio Fit Circuit	Coreo Step Dance	
19:00 - 19:50	Total Body Fitness	Total Body Fitness	Zumba	Pilates	Tribal Yoga Pilates	
20:00 - 20:50	Movida Fitness	Pilates	Total Body Fitness	Total Body Fitness		

### Tariffe:

1 mese € 45,00  
3 mesi € 125,00

**ORARI FINO AL 28 GIUGNO 2019**

**ABBONAMENTO "FITNESS FULL" 2 MESI DI PALESTRA+8 LEZIONI DI GYM WATER FREE € 135.00**

## Power Yoga

### Martedì 19:00-20:00 / 20:00-21:00

10 lezioni consecutive dal 18/09/18 al 20/11/18 lezione di recupero il 27/11/18  
dal 04/12/18 al 19/02/19 lezione di recupero il 25/02/19  
dal 05/03/19 al 07/05/19 lezione di recupero il 14/05/19

### Venerdì 19:00-20:00

10 lezioni consecutive dal 21/09/18 al 23/11/18 lezione di recupero il 30/11/18  
dal 07/12/18 al 22/02/19 lezione di recupero il 01/03/19  
dal 08/03/19 al 17/05/19 lezione di recupero il 24/05/19

### Tariffe:

10 lezioni: € 75,00

## Ginnastica Correttiva

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

### Tariffe:

11 lezioni € 130,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

**ORARI FINO AL 28 GIUGNO 2019**

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-Personal Training

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

### Tariffe:

11 lezioni private individuali: € 250,00 (da utilizzare entro 3 mesi)  
5 lezioni private individuali: € 120,00 (da utilizzare entro 2 mesi)  
Lezioni private individuali singole: € 30,00

### 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.