

Fitness in acqua

Massimo divertimento e tutti i benefici dell'acqua: questa attività, ormai presente nelle piscine di tutta Europa, presenta numerosi vantaggi ed è adatta ad ogni età.

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:50 - 10:35		Aquagym			Aquagym	
10:40 - 11:25		Aquasoft			Aquasoft	
13:00 - 13:45	AquaG.A.G.		AquaGym		AquaCardio	
13:50 - 14:35	AquaGym		AquaG.A.G.			
18:30 - 19:15	AquaTraining	AquaCardio	AquaGym	AquaG.A.G.	AquaG.A.G.	
19:20 - 20:05	AquaCardio	AquaTraining	AquaG.A.G.	AquaGym	AquaCardio	
20:10 - 20:55		AcquaG.A.G.		AcquaG.A.G.		

Tariffe:

orari fino al 08 giugno 2019

AquaGym

8 lezioni	€ 72,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni	€ 128,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
24 lezioni	€ 178,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)

AquaGym/Scuola Nuoto/Treadmill*/Aquajump*/Hydrobike*

16 lezioni	€ 139,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
24 lezioni	€ 180,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)

*attività proposte presso la piscina Sempione

Tariffa Open Fitness

(è possibile prenotare in segreteria attività diverse)
10 ingressi € 95,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

Spinning

lunedì			
martedì			
mercoledì			
giovedì			
venerdì			
sabato	09:00 - 9:50	10:00 - 10:50	

inizio attività 24 settembre 2018

orari fino al 28 giugno 2019

Tariffe:

8 lezioni	€ 56,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni	€ 100,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
30 lezioni	€ 120,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)

Abbonamento open (con frequenza libera)

10 ingressi € 75,00 (validità 3 mesi)

Fitness in Palestra

Tra le nostre offerte, ci sono anche molte tra le più divertenti e attuali lezioni di fitness terrestre.

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:00 - 10:50		Ginnastica* dolce			Ginnastica *dolce	
10:50 - 11:40		Pilates* I liv			Ginnastica* posturale	
13:00 - 13:50		Pilates I liv		Pilates I liv		
15:00 - 15:50		Pilates I liv		Pilates I liv		
17:00 - 17:50	Pilates I liv	Pilates II liv	Pilates II liv	Pilates I liv		
17:50 - 18:40	Total Body	Circuito	Stretch e Tone	Pilates I liv	Body Strech	
18:40 - 19:30	G.A.G.	Step tone	Total Body			
19:30 - 20:20	Cardio Circuit	Pilates II liv	Pilates II liv			
20:20 - 21:10		Pilates I liv				

* tutte le attività del mattino inizieranno dal 24 settembre 2018

Tariffe:

orari fino al 28 giugno 2019

Palestra

1 mese	€ 40,00
3 mesi	€ 100,00

L'abbonamento da la possibilità di seguire tutte le attività sopra elencate fino ad esaurimento posti

Palestra+Acqua

In abbinamento alle attività proposte in palestra è possibile scegliere tra le attività di Fitness in acqua o Scuola nuoto Adulti

1 volta la settimana	€ 35,00 al mese
2 volte la settimana	€ 65,00 al mese