

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	AquaGym	AquaCardio	AquaGym	AquaG.A.G.	AquaG.A.G.	
19:20 - 20:05	AquaCardio	AquaGym	AquaG.A.G.	AquaGym	AquaCardio	
20:10 - 20:55		AcquaG.A.G.		AcquaG.A.G.		

Tariffe:

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)

Abbonamento open (con frequenza libera)

- 10 ingressi € 90,00 (validità 3 mesi)

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

Spinning

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

inizio attività 25 settembre 2017

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)

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI LEGGI IN FONDO AL LIBRETTO

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						
17:00 - 17:50	Pilates I liv	Pilates II liv	Pilates II liv	Pilates I liv	Stretch e Tone	
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	Flessibility	Pilates II liv	Pilates II liv			
20:20 - 21:10		Pilates I liv				

* tutte le attività del mattino inizieranno dal 25 settembre 2017

Tariffe:

Palestra

8 lezioni	€ 45,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni	€ 80,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
24 lezioni	€ 110,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)

Palestra/AquaGym/Scuola Nuoto

16 lezioni	€ 105,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
24 lezioni	€ 135,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)

Abbonamento open (con frequenza libera)

10 ingressi	€ 80,00 (validità 3 mesi)
-------------	---------------------------

Lezione Prova

È possibile prenotare una sola lezione di prova delle attività proposte.

Il costo della lezione prova verrà scalata dall'abbonamento se l'iscrizione avviene entro la lezione successiva

Costo € 10,00