

FITNESS

ATTIVITÀ DI GRUPPO

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ
Lunedì	13:00	Tone up
	18:00	Total body
Martedì	18:00	Tone up
Mercoledì	13:00	Tone up
Giovedì	13:00	Tone up
	18:00	Total body

TONE UP

Allena il tuo corpo e mantieniti in forma a ritmo di musica motivante con esercizi che uniscono forza e tonificazione. Ottieni il massimo dal tuo allenamento.

TOTAL BODY

Allenamento cardiovascolare con l'utilizzo di attrezzi funzionali per coinvolgere tutto il corpo.



SALA PESI

BODY BUILDING

GIORNI	ORA
Lunedì ÷ Venerdì	18:00 ÷ 20:30
Sabato	10:00 ÷ 12:30

SALA PESI

Allenati con macchinari cardio, panche, manubri, bilancieri e tutto il necessario per utilizzare i pesi liberi. Gli istruttori ti guideranno al raggiungimento degli obiettivi attraverso l'elaborazione di una scheda di allenamento personalizzata.

Allenati con macchinari cardio, panche, manubri, bilancieri e tutto il necessario per utilizzare i pesi liberi. Gli istruttori ti guideranno al raggiungimento degli obiettivi attraverso l'elaborazione di una scheda di allenamento personalizzata.

PERSONAL TRAINING

Allenarti con un Personal Trainer ti permette di raggiungere il massimo risultato nel minor tempo possibile. Dopo aver eseguito un'accurata anamnesi, il Personal Trainer è in grado di valutare le migliori combinazioni tra tecnica, esercizi ed intensità di allenamento più adatti ai tuoi obiettivi, nel rispetto di eventuali patologie oppure esigenze specifiche. Il Personal Trainer è in grado di trasformare i tuoi buoni propositi in risultati concreti.



ABBONAMENTI FITNESS

SALA PESI E ATTIVITÀ DI GRUPPO	
ABBONAMENTO	PREZZO
Mensile	€ 40,00
Trimestrale	€ 115,00
Semestrale	€ 220,00
Stagionale	€ 350,00



SOCIALE SPORT
CENTRO SPORTIVO

PERSONAL TRAINING	
OPZIONE	PREZZO
1h 1 persona	€ 30,00
1h 2 persone	€ 40,00
5h 1 persona	€ 135,00
5h 2 persone	€ 180,00

ORARI SEGRETERIA | LUNEDÌ ÷ VENERDÌ: 9:30 ÷ 12:30 | 16:30 ÷ 19:30 | SABATO: 9:30 ÷ 12:30

Quota tessera associativa: € 40,00