

CORSI FITNESS 2018 / 2019

	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	MERCOLEDÌ	MARTEDÌ - VENERDÌ	SABATO	PREZZI
ACQUA GYM Attività di ginnastica in acqua alta volta al benessere psico-fisico, con ausilio di musica	20.00 - 20.45*		11.00 - 11.45* 12.45 - 13.30* 15.15 - 16.00* 19.00 - 19.45*	11.00 - 11.45*	Mono: 37€ Bi: 66€
ACQUA GYM 3° ETÀ Attività di ginnastica a leggero impatto in acqua alta, con ausilio di musica - per gli over 65	10.30 - 11.15*				Mono: 28€ Bi: 45€
NUOTO + GYM Corso di nuoto + attività di ginnastica in acqua alta, a ritmo di musica		18.45 - 19.30		16.30 - 17.15	Mono: 37€
T.B.W. Attività di tonificazione in palestra con piccoli attrezzi + attività in acqua		20.05 - 20.50	19.45 - 20.35*		Mono: 39€ Bi: 70€
ACQUACIRCUIT Attività aerobica a stazioni (Bike - Walking - Gym in acqua bassa)	20.05 - 20.50*		20.40 - 21.25*		Mono: 39€ Bi: 70€
ONDA BYKE Attività aerobica di tonificazione generale svolta su bike posizionate in vasca fitness		18.30 - 19.15	18.05 - 18.50* 19.50 - 20.35*	09.10 - 09.55*	Mono: 45€ Bi: 75€
WALKING + BIKE Attività aerobica di tonificazione generale svolta su bike e tappeti posizionati in vasca fitness	17.40 - 18.25* 19.15 - 20.00*				Mono: 45€ Bi: 75€
ACQUA WALKING Un nuovo sistema di esercitazione con tappeti in acqua, in vasca fitness	16.55 - 17.40*	19.15 - 20.00*	19.05 - 19.50*		Mono: 45€ Bi: 75€
CROSSWIM È un'attività di potenziamento sia in palestra, con ausilio di sovraccarichi, sia in acqua		15.15 - 16.00	Mar. 20.40 - 21.25		Mono: 37€
ABBONAMENTO TRAIN-AND-GO L'abbonamento che permette di sfruttare i benefici delle diverse attività!	Lun. BIKE 12.15 - 13.00	Mer. ACQUA CIRCUIT 12.30 - 13.15	Ven. T.B.W. 12.45 - 13.30		10 ingressi: 90 € validità 2 mesi
FITNESS CARD <i>La nuova tessera che permette di partecipare, su prenotazione in segreteria, ad ogni corso in programma!</i>					10 ingressi: 95 € validità 2 mesi

- Costo tesseramento annuale: **32€**
- Per conservare il proprio posto, è possibile rinnovare **entro il 26 di ogni mese**, dal giorno 27 tutti avranno gli stessi diritti
- Il costo mensile è forfettario, indipendentemente dal numero utile di lezioni all'interno del mese
- È obbligatorio il Certificato Medico
- I corsi contrassegnati con "*" possono essere sia mono che bi-settimanali

PISCINA COMUNALE DI SANT'ANGELO LODIGIANO

Viale Europa n° 6 - 0371 934592 - info@piscinasantangelolodigiano.it - www.piscinasantangelolodigiano.it