

# CORSI FITNESS SETTEMBRE 2019

	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	MERCOLEDÌ	MARTEDÌ - VENERDÌ	SABATO	PREZZI
<b>ACQUA GYM</b> 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€
<b>ACQUA GYM 3° ETÀ</b> 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€
<b>NUOTO + GYM</b> Corso di nuoto + attività di ginnastica in acqua alta, a ritmo di musica		19.00 - 19.45			Mono: 37€
<b>T.B.W.</b> Attività di tonificazione in palestra con piccoli attrezzi + attività in acqua		20.05 - 20.50			Mono: 39€ Bi: 70€
<b>ACQUACIRCUIT</b> Attività aerobica a stazioni (Bike - Walking - Gym in acqua bassa)	20.05 - 20.50*	12.30 - 13.15	19.50 - 20.35*		Mono: 39€ Bi: 70€
<b>ONDA BYKE</b> Attività aerobica di tonificazione generale svolta su bike posizionate in vasca fitness	12.15 - 13.00	18.30 - 19.15	18.05 - 18.50* 19.50 - 20.35*	9.30 - 10.15	Mono: 45€ Bi: 75€
<b>WALKING + BIKE</b> Attività aerobica di tonificazione generale svolta su bike e tappeti posizionati in vasca fitness	19.15 - 20.00*				Mono: 45€ Bi: 75€
<b>ACQUA WALKING</b> Un nuovo sistema di esercitazione con tappeti in acqua, in vasca fitness	16.55 - 17.40*	19.15 - 20.00			Mono: 45€ Bi: 75€
<b>FITNESS CARD</b>	<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