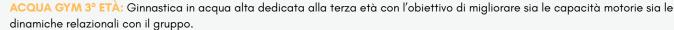




	LUNEDÍ GIOVEDÍ	MARTEDÌ VENERDÍ	MERCOLEDÍ	SABATO	Tariffa a Lezione <b>(costo</b> <b>mensile)</b>
FITNESS RANDOM	12:30 - 13:15 20:15 - 21:00	-	-	-	MONO 13,00€ BI 11,50€
ACQUA GYM	<b>9 ETÁ</b> 10:00 - 10:45	11:30 - 12:15 12.45 - 13:30 15:15 - 16:00 19:00 - 19:45	-	11:00 - 11:45	TARIFFA SOLO TERZA ETA' LUN-GIOV da 65 ANNI: MONO 9,00€ BI 8,00€  MONO 11,50€ BI 10,50€ TRI 9,50€
ACQUA FITNESS	18:00 - 18:45	19:45 - 20:30	-	-	MONO 12,00€ BI 11,00€ TRI 10,00€
ACQUA CIRCUIT	-	-	12:30 - 13:15	-	MONO 13,00€ BI 11,50€
WALKING BIKE	19:30 - 20:15	-	-	12:30 - 13:15	MONO 13,00€ BI 11,50€ TRI 10,50€
ONDA BIKE	-	18:00 - 18:45	-	-	MONO 13,00€ BI 11,50€
TESSERINE SU PRENOTAZIONE  10 lezioni FITNESS CARD 4 lezioni SMART TICKET  Smart Ticket e Fitness Card sono utilizzabili solo su prenotazione e hanno una durata massima di 3 mesi.  Non si garantisce la completa disponibilità nei corsi mensili a numero chiuso.  La Smart Ticket è valida solo per attività senza grandi attrezzi  (acqua aym e/o acqua fitness)					• SMART TICKET (4 LEZIONI) 48,00€ • FITNESS CARD (10 LEZIONI) 150,00€



- ACQUA GYM: Tradizionale attività ginnica in acqua alta, per rafforzare la muscolatura e rassodare il proprio corpo. Si svolge con o
- senza l'ausilio di cintura galleggiante (fornita dalla struttura).
- ACQUA CIRCUIT: Lavoro dinamico a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli e/o grandi attrezzi in vasca fitness. Struttura a circuito della lezione con alternanza di stazioni di lavoro. Ideale per una diversificazione dell'allenamento.

(acqua gym e/o acqua fitness)

- FITNESS RANDOM: Una soluzione dinamica e varia dove l'istruttore proporrà a rotazione tutte le attività previste in programmazione: Acqua Gym, Acqua Fitness, Acqua Circuit, Walking - Bike, Onda Bike.
- WALKING BIKE: Lezione in vasca fitness che alterna l'utilizzo della Bike e del Treadmill. Benefici combinati delle due differenti attività.
- ACQUA FITNESS: Corso di fitness in acqua bassa con allenamento prevalentemente a carico naturale e/o con piccoli attrezzi.
- ONDA BIKE: Attività ciclica atta a stimolare prevalentemente la capacità aerobica. Corso svolto in vasca fitness con l'utilizzo delle Bike.

## Costo tesseramento annuale: 35€

Per conservare il proprio posto, è possibile rinnovare entro il 26 di ogni mese, dal giorno 27 tutti avranno gli stessi diritti.

## Pagamenti Mensili saranno calcolati in base al numero di giorni utili, ovvero di lezioni effettive

Se non diversamente specificato, i corsi nelle giornate di Lun/Giov e Mar/Ven possono essere sia Mono- che Bi-settimanali È possibile prenotare una sola lezione di prova gratuita, non cumulabile nelle stagioni (è obbligatorio il Certificato Medico anche per le lezioni di prova).