

ORARIO CORSI 2011

Orario \ Giorno	9:00/10:00	13:30/14:30	15:00/16:00	19:00/20:00	20:00/21:00
Lunedì			Cardio Circuit	G.A.G.	Cardio Circuit
Martedì	Cardio Circuit	Spin & Tone			
Mercoledì			Cardio Circuit	G.A.G.	Cardio Circuit
Giovedì	Cardio Circuit	Spin & Tone			
Venerdì			Cardio Circuit	G.A.G.	Cardio Circuit

Orario della sala attrezzi : dal lunedì al sabato dalle 9.00 alle 21.00

CARDIO CIRCUIT : Programma di allenamento su circuito di macchine computerizzate che consente di svolgere attività aerobica volta a migliorare l'apparato muscolare e cardio-circolatorio e a ridurre gli strati adiposi in eccesso . La seconda parte della lezione consiste in esercizi generali di tonificazione e stretching.

SPIN & TONE : Programma di allenamento su bike (bicicletta stazionaria) che consente di svolgere un'attività aerobica effettuando pedalate di diversa velocità e resistenza che comportano un miglioramento dell'apparato muscolare e cardio-circolatorio. La seconda parte della lezione consiste in esercizi generali di tonificazione e stretching.

G.A.G. Gambe – Addominali - Glutei : Esecuzione di molteplici esercizi con diverse intensità che permettono di andare a tonificare tutta la fascia addominale (retto addominale alto e basso e obliqui), la parte laterale ed interna della gamba (abductori ed adduttori) ed in fine i muscoli piccolo, medio e grande gluteo.

LISTINO PREZZI :

■ ABBONAMENTO AD INGRESSI	
Ingresso singolo lezione di gruppo € 12,00	Ingresso singolo lezione con personal trainer € 30,00
Abb.to 10 ingressi lezione di gruppo € 90,00	Abb.to 10 ingressi lezione con personal trainer € 250,00
Abb.to 15 ingressi lezione di gruppo € 125,00	
■ ABBONAMENTO MENSILE	■ ABBONAMENTO TRIMESTRALE
Quota iscrizione annuale € 30,00	Quota iscrizione annuale € 30,00
Abb.to mensile 2 ingressi settimanali € 80,00	Abb.to trimestrale 2 ingressi settimanali € 240,00 Con trattamento omaggio (a scelta tra idromassaggio , massaggio parziale , manicure o doccia solare)
Abb.to mensile 3 ingressi settimanali € 110,00	Abb.to trimestrale 3 ingressi settimanali € 330,00 Con trattamento omaggio (a scelta tra idromassaggio, massaggio parziale , manicure o doccia solare)

(**Personal Trainer** : Il Personal Trainer affianca e interagisce direttamente con il cliente, esercizio per esercizio, durante circa 60 minuti di consulenza personalizzata, assumendo il ruolo di coaching. Il Personal Trainer dà una carica motivazionale utile al cliente per rendere il suo sforzo più efficace e quindi per raggiungere velocemente e con maggiore semplicità gli obiettivi prefissati).

IMPORTANTE : SI PREGA GENTILMENTE DI EFFETTUARE LA PRENOTAZIONE DEI CORSI al numero 0744 / 288065 .