

WALKING PROGRAM®

Il walking è il piacere di camminare sul tappeto ascoltando la musica ed i battiti del proprio cuore, per un innovativo e completo programma fortemente allenante e soprattutto divertente.

LUN		18.15/19.15	19.15/20.15	20.15/21.15
MAR	13.00/14.00		19.00/20.00	20.00/21.00
MER			19.00/20.00	20.00/21.00
GIO	13.00/14.00	18.00/19.00	19.00/20.00	20.00/21.00
VEN		18.00/19.00	19.00/20.00	
SAB	10.30/11.30	1° e 3° sabato del mese		

Lezione singola non iscritto	15 euro
------------------------------	---------

Iscrizione annua	33 euro
Lezione singola iscritto	10 euro
Abbonamento 10 lezioni	80 euro
Abbonamento 30 lezioni	190 euro
Abbonamento 3 mesi sport *	245 euro
Abbonamento 6 mesi sport *	409 euro
Abbonamento 13 mesi sport * (rid 57 euro)	695 euro

* Sport: formula open con fitness, corpo libero, indoor cycling e walking compresi.

NOTIZIE UTILI

- Le lezioni vanno prenotate in segreteria.
- E' prevista una lezione di prova gratuita, previa prenotazione, alla quale ci si deve presentare con 15 minuti di anticipo.
- Eventuali disdette devono essere comunicate almeno 24 ore prima, pena la perdita della lezione stessa e quindi non recuperabile.
- E' possibile prenotare le lezioni di mese in mese.
- Le prenotazioni sono da effettuarsi esclusivamente in segreteria dal 20 di ogni mese.
- Le lezioni verranno effettuate solamente con un minimo di 4 partecipanti.
- La validità degli abbonamenti da 10 e 30 lezioni è di 6 mesi dalla data di acquisto.
- L'istruttore si riserva di non accettare alla lezione l'allievo che si presenta con più di 10 minuti di ritardo.
- Le prenotazioni per i non abbonati sono ammesse solamente nello stesso giorno di lezione.
- E' consigliato l'utilizzo di scarpe da running, di un asciugamano e di una borraccia d'acqua.

Per l'attività sopra riportata si richiede il certificato medico di sana e robusta costituzione entro un mese dalla data di iscrizione.

INDOOR CYCLING

Pedalare in un gruppo, coinvolti e spinti dal ritmo della musica, immersi in un percorso virtuale che in breve tempo ci insegnerà ad ascoltare le sensazioni del nostro corpo ed a superare i limiti spesso imposti dalla mente.

LUN	13.00/14.00		19.00/20.00	20.00/21.00
MAR	13.00/14.00	18.00/19.00	19.00/20.00	20.00/21.00
MER	13.00/14.00		19.00/20.00	20.00/21.00
GIO	13.00/14.00	18.00/19.00	19.00/20.30*	
VEN	13.00/14.00			
SAB	10.30/11.30			
DOM	10.30/12.00*			

* Long journey della durata di 1 ora e 30'

Lezione singola non iscritto	15 euro
------------------------------	---------

Iscrizione annua	33 euro
Lezione singola iscritto	10 euro
Abbonamento 10 lezioni	75 euro
Abbonamento 30 lezioni	179 euro
Abbonamento 3 mesi sport *	245 euro
Abbonamento 6 mesi sport *	409 euro
Abbonamento 13 mesi sport * (rid 57 euro)	695 euro

* Sport: formula open con fitness, corpo libero, indoor cycling e walking compresi.

NOTIZIE UTILI

- Le lezioni vanno prenotate in segreteria.
- E' prevista una lezione di prova gratuita, previa prenotazione, alla quale ci si deve presentare con 15 minuti di anticipo.
- Eventuali disdette devono essere comunicate almeno 24 ore prima, pena la perdita della lezione stessa e quindi non recuperabile.
- E' possibile prenotare le lezioni di mese in mese.
- Le prenotazioni sono da effettuarsi esclusivamente in segreteria dal 20 di ogni mese.
- Le lezioni verranno effettuate solamente con un minimo di 4 partecipanti.
- La validità degli abbonamenti da 10 e 30 lezioni è di 6 mesi dalla data di acquisto.
- Gli abbonamenti comprendono le long journey.
- L'istruttore si riserva di non accettare alla lezione l'allievo che si presenta con più di 10 minuti di ritardo.
- Le prenotazioni per i non abbonati sono ammesse solamente nello stesso giorno di lezione.
- E' consigliato l'utilizzo del cardiofrequenzimetro, di un asciugamano e di una borraccia d'acqua.

Per l'attività sopra riportata si richiede il certificato medico di sana e robusta costituzione entro un mese dalla data di iscrizione.