

G. CARDIO TONIC: programma di condizionamento muscolare che alterna fasi cardiovascolari a fasi di tonificazione, finalizzato all'incremento della resistenza.

G. DYNAMIC FUSION®: allenamento musicale ad alta intensità, una funzione dinamica e continua di potenziamento, tonificazione, sblocchi articolari e stretching. La lezione si svolge con calzini di spugna o antiscivolo.

G. F.G.C.: classe di allenamento funzionale musicale che, attraverso l'utilizzo tabata, si prefigge di migliorare l'apparato cardio vascolare grazie ad un lavoro ad alta intensità.

G. I TONE: lezione moderna e funzionale di tonificazione strutturata ad interval training.

G. MUSCOL PILATES: pilates abbinato all'utilizzo di attrezzi per tonificare il corpo.

G. OBSTACLE COURSE RACE WORKOUT: esercizi funzionali di forza e resistenza organizzati in protocolli hit, propedeutici anche alla preparazione delle Spartan Race.

G. PILATES: obiettivo della lezione è il miglioramento della postura, del tono della muscolatura, della flessibilità e quindi del benessere generale.

G. STEP: lezione cardio dinamica e divertente, fluida e adatta a tutti. L'ultima parte della lezione è dedicata ad esercizi per il distretto superiore e addominale.

G. STRETCHING DEL BENESSERE: svolta prevalentemente a terra, senza scarpe, a corpo libero.

G. TONE&STRETH: allenamento che fonde il lavoro di mobilità con quello di tonificazione. Migliora il tono globale del corpo, l'equilibrio, la postura e il controllo del corpo.

G. TONIFICAZIONE: programma finalizzato alla tonificazione muscolare attraverso esercizi localizzati eseguiti con l'ausilio di piccoli attrezzi.

G. TOTAL BODY WORKOUT: lezione cardio ad alta intensità adatta a tutti coloro che vogliono un rassodamento globale, migliorare equilibrio, tonicità e resistenza.

G. ZUMBA®: un mix che unisce i benefici effetti di una lezione aerobica al dinamismo e la sensualità delle danze sudamericane.

CORSI FITNESS 2020-2021

L'abbonamento previsto è a giorno/orario fisso e prevede l'iscrizione alla lezione scelta per tutto il periodo di abbonamento (mese a calendario). Ogni lezione verrà proposto un minimo di 5 partecipanti e massimo 16.

Inizio attività mattino 14/09; pausa pranzo e sera 01/09.

LUNEDÌ

SALA 1

09.30/10.30 G. Pilates

17.15/18.15 G. Pilates*

18.30/19.30 G. Creative Mat**

19.00/20.00 G. Pilates

SALA 2

09.15/10.15 G. Tonificazione

13.00/14.00 G. Cardio&Tono

18.15/19.15 G. Funcional Global Circuit

19.30/20.30 G. Obstacle Course Race W.

MARTEDÌ

SALA 1

08.30/09.30 G. Ginnastica Dolce**

09.45/10.45 G. Ginnastica Dolce**

13.00/14.00 G. Stretching del benessere

17.30/18.30 G. Pilates*

19.30/20.30 G. Zumba

SALA 2

09.00/10.00 G. Dynamic Fusion®

13.00/14.00 G. Total Body Workout

17.45/18.45 G. Tone&Stretch

19.00/20.00 G. Step

MERCOLEDÌ

SALA 1

09.00/10.00 G. Ginnastica Dolce**

09.30/10.30 G. Pilates

17.15/18.15 G. Pilates*

18.30/19.30 G. Creative Mat*

SALA 2

09.15/10.15 G. Tonificazione

13.00/14.00 G. Pilates

18.00/19.00 G. Cardio&Tono

19.15/20.15 G. Pilates

GIOVEDÌ

SALA 1

13.00/14.00 G. Dynamic Fusion®

SALA 2

09.00/10.00 G. Dynamic Fusion®

13.00/14.00 G. Total Body Workout

17.45/18.45 G. Postural Training*

19.00/20.00 G. I Tone

VENERDÌ

SALA 1

08.30/09.30 G. Ginnastica Dolce**

09.00/10.00 G. Oov/Motr*

09.45/10.45 G. Ginnastica Dolce**

SALA 2

09.15/10.15 G. Pilates

13.00/14.00 G. Pilates

19.00/20.00 G. Muscol Pilates

ABBONAMENTO

Per tutti gli abbonamenti è necessaria l'iscrizione annua di € 33,50.

Al momento dell'iscrizione è richiesto un certificato medico sportivo non agonistico.

	1 MESE	3 MESI	12 MESI
1 volta alla settimana	€ 30,00	€ 81,00	€ 336,00
2 volte alla settimana	€ 50,00	€ 135,00	€ 480,00
3 volte alla settimana	€ 65,00	€ 175,50	€ 600,00
4 volte alla settimana	€ 80,00	€ 216,00	€ 780,00

* Evidenziate in grassetto le attività Exclusive, per info vedi programma dedicato.

** Corso svolto in sala danza al piano interrato.

Si ricorda che è necessario confermare l'adesione al bimestre successivo entro il 20 del mese di scadenza del proprio abbonamento, pena la perdita del posto.

AGEVOLAZIONI

Sconto Over 60 e studenti da 16 a 25 anni	-15%
Sconto famiglia (da 3 familiari iscritti, con abbonamento attivo)	-10%

RECUPERO LEZIONI PERSE

Per ogni tipologia di abbonamento verranno riconosciuti degli ingressi in sala fitness da utilizzare entro il periodo di abbonamento. Il numero degli ingressi varia in base alla frequenza di lezioni settimanali scelte e potranno essere utilizzati anche qualora non ci fossero recuperi da fare. Esempio: per l'abbonamento mensile con frequenza 1 volta alla settimana verrà riconosciuto 1 accesso alla sala fitness da fruire entro il mese; per la frequenza di 2 volte alla settimana gli accessi gratuiti saranno 2 e così a seguire.