

ABBONAMENTI PALESTRA

SALA PESI, ATTIVITA' CARDIOVASCOLARE, FUNCTIONAL TRAINING, STRETCHING, CORSI FITNESS
TUTTO COMPRESO

QUOTA ISCRIZIONE GRATUITA		
	ABBONAMENTI	QUOTE SCONTATE*
MENSILE	€ 70.00	€ 65.00
BIMESTRE	€ 130.00	€ 120.00
TRIMESTRE	€ 175.00	€ 160.00
6 MESI	€ 320.00	€ 290.00
9 MESI	€ 420.00	€ 380.00
ANNUALE	€ 500.00	€ 470.00
SINGOLO INGRSSO € 15.00		
TESSERA 10 INGRESSI (senza scadenza) € 100.00		
QUOTE SCONTATE* -FAMILY:per 2 o più iscritti dello stesso nucleo familiare -ENTI CONVENZIONATI -OVER 60 -FORZE DELL'ORDINE		

PERSONAL TRAINER

Istruttori laureati in scienze motorie a disposizione per allenamenti mirati alla tonificazione, ipertrofia, dimagrimento, allenamento funzionale, potenziamento muscolare pre e post intervento, ginnastica posturale e stretching

LEZIONI PRIVATE INDIVIDUALI	
SINGOLA SEDUTA	€ 30.00
PACCHETTO 5 LEZIONI	€ 140.00
PACCHETTO 10 LEZIONI	€ 250.00
PACCHETTO 20 LEZIONI	€ 450.00
PACCHETTO 50 LEZIONI	€ 950.00
LEZIONI PRIVATE DUETTO	
SINGOLA SEDUTA	€ 20.00 a persona
PACCHETTO 10 LEZIONI +1	€ 200.00 a persona
Le lezioni prenotate se non disdette in tempo utile (almeno 24h prima) verranno comunque scalate	

PILATES

Una ginnastica posturale "qualitativa" che attraverso il lavoro sinergico dell'area addominale e lombare ed il riequilibrio di tutti i muscoli del corpo migliora l'armonia dei gesti ed il portamento e previene sintomatologie dolorose conseguenti a posture scorrette

LEZIONI PRIVATE INDIVIDUALI Matwork e attrezzi	
SINGOLA SEDUTA	€ 30.00
PACCHETTO 10 LEZIONI	€ 280.00
PACCHETTO 20 LEZIONI	€ 500.00
LEZIONI PRIVATE DUETTO Matwork e attrezzi	
SINGOLA SEDUTA	€ 20.00 a persona
PACCHETTO 10 LEZIONI +1	€ 200.00 a persona
LEZIONI PRIVATE MINI GRUPPO Matwork	
SINGOLA SEDUTA	€ 15.00 a persona
PACCHETTO 10 LEZIONI +1	€ 150.00 a persona
Le lezioni prenotate se non disdette in tempo utile (almeno 24h prima) verranno comunque scalate	