

CORSI FITNESS 2024-2025

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì
	MUSICGYM ore 9:30-10:30 via Buonarroti		MUSICGYM ore 9:30-10:30 via Buonarroti
	POSTURALE ore 10:30-11:30 via Buonarroti		GINNASTICA DOLCE ore 10:30-11:30 via Buonarroti
MUSICGYM ore 19-20palestra via Goldoni		TOTAL-BODY ore 19-20 palestra via Goldoni	
SOFTGYM ore 20-21 palestra via Goldoni	TONE & STRETCH ore 20-21 via Buonarroti	SOFTGYM ore 20-21 palestra via Goldoni	MUSICGYM ore 20-21 via Buonarroti
		ACROBATICA ore 20-21:30 via Buonarroti	

MUSICGYM_MATTINO - Un'ora di lavoro completo a bassa intensità: breve parte di stimolazione cardio-circolatoria iniziale con accompagnamento musicale + lavoro tonico a terra sui gruppi muscolari + stretching e rilassamento finali.

POSTURALE / GINNASTICA DOLCE - Ginnastica posturale, esercizi mirati all'acquisizione e al mantenimento di una corretta postura e per il benessere generale.

MUSICGYM / TOTAL-BODY_SERALI - Un'ora di lavoro completo a media intensità cardiocircolatoria con accompagnamento musicale + lavoro tonico a terra su tutti i gruppi muscolari + stretching; le lezioni saranno diversificate con l'utilizzo anche di piccoli attrezzi. (ring, pesi, elastici e step).

SOFT-GYM_SERALI e TONE & STRETCH- Attività di bassa intensità per il miglioramento della postura, lavoro di tonificazione generale e di stretching. Le lezioni saranno diversificate con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

ACROBATICA - ginnastica acrobatica al corpo libero e al trampolino per over 16

COSTI - quota in base alla frequenza

frequenza	1°rata entro 15/09/2024 <i>La prima rata è già comprensiva di 30€ di quota associativa</i>	2°rata entro 31/01/2025
monosettimanale	120 €	90 €
bisettimanale	145 €	115 €
open	195 €	165 €
acrobatica	190 €	160 €

CORSI MATTUTINI – Modalità di pagamento UNICAMENTE mensile

mono-settimanale	30€ di quota associativa ad inizio anno	€23/mese
bi-settimanale	30€ di quota associativa ad inizio anno	€28/mese;