

**Tutti gli abbonamenti, nel periodo
e negli orari di validità,
comprendono la frequenza
libera della palestra
e dei corsi a tema nonché,
dal lunedì al venerdì, l'ingresso gratuito
alla piscina estiva**

CORSI A TEMA

FITBOXE

la tecnica e l'efficacia delle arti marziali per dare grazia, agilità, tono ed una linea perfetta

G. A. G.

Gambe, addominali, glutei, un lavoro mirato di tonificazione, in forma divertente e dinamica

TOTAL BODY STEP

allenamento efficace, dinamico e divertente, che unisce i benefici dello step a livello cardiovascolare ad un lavoro di bonificazione mirato ed efficace, basato sull'utilizzo di diversi attrezzi

POWER PUMP

allenamento intenso, fortemente orientato al miglioramento di tono e definizione muscolare, con numerosi effetti positivi a livello cardiovascolare, basato sull'utilizzo combinato di diversi attrezzi

SPINNING

gli effetti eccellenti del ciclismo, alla portata di tutti, in un piacevole lavoro di gruppo con **25 bikes**

TARIFFE VALIDE PER TUTTI I CORSI

Quota di frequenza lezione singola € 8

Quota di frequenza per 10 lezioni * € 65

* vale anche per frequenze singole in palestra
gli orari dei corsi sono disponibili in segreteria

Analisi massa corporea
Elettrostimolazione