

9 MESI CORSISTI :

LIBERO ACCESSO ALLA SALA ATTREZZI + BENESSERE + CORSI OPEN

MENSILE	55.00 €	55.00 €	TOTALE
3 MESI	48.00 € \ MESE	144.00 €	TOTALE
6 MESI	44.00 € \ MESE	264.00 €	TOTALE
9 MESI	40.00 € \ MESE	360.00 €	TOTALE

Finanzia tutto con noi :

9 mesi + tesseramento annuo : **387.00 €**. Paga con noi con

- **3 rate** da : **137.00 €**

- **4 rate** da : **105.00 €**

12 MESI 35.00 € \ MESE 420.00 € TOTALE

Finanzia tutto con noi :

12 mesi + tesseramento annuo : **447.00 €**. Paga con noi con

- **3 rate** da : **163.00 €**

- **4 rate** da : **124.00 €**

Tesseramento ai Soli corsi di Miriana

Lunedì & giovedì,
19.15 – 20.00 Booty power
20.00 – 20.45 Zumba

MENSILE	39.00 €
3 MESI	33.00 € \ MESE
6 MESI	29.00 € \ MESE
9 MESI	25.00 € \ MESE

Extra corso integrativo Funtional

Lunedì 18.45 – 19.30 +
+ 30 minuti sala attrezzi con
istruttore funziona

MENSILE	32.00 €
3 MESI	28.00 € \ MESE
6 MESI	24.00 € \ MESE
9 MESI	20.00 € \ MESE

CORSI OPEN

MATTINA + POMERIGGIO + SERA

INIZIO : 15 SETTEMBRE

TERMINE : 15 GIUGNO

N.B.

INGRESSO SINGOLO, SENZA PRENOTAZIONE :

7.00 €

BENESSERE

Dalle 10.00 – 22.00 Saune

Lunedì	: Sauna + bagno turco + Jacuzzi
Martedì	: Sauna + bagno turco + Jacuzzi
Mercoledì	: Sauna + bagno turco + Jacuzzi
Giovedì	: Sauna + bagno turco + Jacuzzi
Venerdì	: Sauna
Sabato	: Bagno turco

Lunedì

Sala n. 1

9.15 – 10.00 Ginnastica posturale
10.00 – 10.45 **Pilates matwork**
16.30 – 17.15 Ginnastica posturale
17.15 – 18.00 **Pilates matwork**

Extra Ingresso Integrativo

18.45 – 19.30 Funtional Training
+ 30 minuti in sala attrezzi

19.30 – 20.15 Booty power
20.15 – 21.00 Zumba

Martedì

10.00 – 10.45 **Pilates matwork**
10.45 – 11.30 G.A.G.
16.30 – 17.15 Ginnastica posturale
17.15 – 18.00 **Pilates matwork**

Mercoledì

Sala n. 1

9.30 – 10.15 Stretching
10.15 – 11.00 **Pila-Step**
18.45 – 20.00 Funtional Training
20.00 – 21.30 Fit boxe

Giovedì

9.45 – 10.30 Risveglio muscolare
10.30 – 11.15 Circuito Body Flying
16.30 – 17.15 Stretching
17.15 – 18.00 **Pilates matwork**
19.15 – 20.00 Booty power
20.00 – 20.45 Zumba

Venerdì

10.00 – 10.45 Ginnastica posturale
10.45 – 11.30 **Pilates matwork**