

**VI ASPETTIAMO IL 2 OTTOBRE ALL'OPEN DAY PER PROVARE I NUOVI
CORSI DALLE ORE 17.00 ALLE 20.00**

17:00-17:30 GINNASTICA DOLCE

17:30-18:00 TONIFICAZIONE 1

18:00-18:30 AERODANCE

18:30-19:00 PILATES

19:00-19:30 MACUMBA

19:30-20:00 CORPO LIBERO

ORARIO CORSI 2017/2018 INIZIO DAL 2 OTTOBRE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
17:00-17:50 GINNASTICA DOLCE	17:00-17:50 PILATES 1	17:00-17:50 GINNASTICA DOLCE	17:00-17:50 PILATES 1	17:00-17:50 GINNASTICA DOLCE
18:00-18:50 TONIFICAZIONE 1	18:00-18:50 AERODANCE	18:00-18:50 TONIFICAZIONE 1	18:00-18:50 AERODANCE	18:00-18:50 STEP
19:00-19:50 MACUMBA	18:50-19:20 GAG	19:00-19:50 MACUMBA	18:50-19:40 TONIFICAZIONE 2	18:50-19:15 GAG
19:50-20:20 STRETCHING	19:20-20:10 PILATES 2	19:50-20:20 STRETCHING	19:40-20:10 STRETCHING	19:20-20:10 PILATES 2
	20:10-21:00 CORPO LIBERO		20:10-21:00 CORPO LIBERO	

GINNASTICA DOLCE: attività fisica di base per tutte le età al fine di migliorare la tonicità muscolare e la coordinazione motoria.

TONIFICAZIONE: attività fisica utile per tonificare tutto il corpo attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi.

AERODANCE: attività fisica ballata su musiche divertenti adatta a tutte le età.

PILATES: esercizi atti al potenziamento del tono muscolare e tecniche di stretching e rilassamento.

CORPO LIBERO.: Allena la muscolatura con esercizi intensivi di tonificazione, coordinazione e allungamento.

MACUMBA FITNESS : Lezione che utilizza i ritmi e i movimenti della musica Jazz, Latina e Hip Pop, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

STRETCHING: Esercizi di allungamento muscolare.

LIVELLO 1 :INTENSITA' MEDIO-BASSA LIVELLO 2: INTENSITA MEDIO-ALTA

GLI ORARI POTRANNO SUBIRE DELLE VARIAZIONI DURANTE IL CORSO DELL'ANNO

ATTENZIONE LA PALESTRA RIMARRÀ CHIUSA NEI SEGUENTIGIORNI:

1 NOVEMBRE

8 DICEMBRE

dal 23 DICEMBRE al 1 GENNAIO inclusi

dal 30 MARZO al 2 APRILE inclusi

25 APRILE

dal 30 APRILE al 1 MAGGIO inclusi

REGOLAMENTO. È obbligatorio presentare all'atto dell'iscrizione un certificato di idoneità alla pratica non agonistica sportiva, rilasciato dal medico curante con validità di 1 anno dalla data del rilascio. Per le attività è consigliato l'uso di scarpe da ginnastica di ricambio pulite , un asciugamano e una bottiglietta d'acqua. Al momento dell'iscrizione (effettuabile dal 2 ottobre 2017) verrà rilasciato un tesserino abbonamento da 12 ingressi **VALIDO SOLO PER IL MESE CORRENTE.** (gli ingressi rimanenti non saranno spendibili nel mese successivo). I pagamenti mensili devono essere effettuati **ENTRO LA PRIMA SETTIMANA DEL MESE.** La possibilità di effettuare il pagamento ridotto del mensile è concessa **SOLO AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE.** Qualora il tesserino venisse esaurito prima della fine del mese si potranno pagare le lezioni rimanenti singolarmente oppure usufruire di una **TESSERA JOLLY** del valore del mensile. Il tesserino dovrà essere presentato all'istruttrice/re prima dell'inizio della lezione. Si possono seguire più corsi nell'arco della stessa giornata utilizzando più di un ingresso.