

ORARI FITNESS AD INGRESSI

Piscina Palestra Sasso Marconi

aggiornamento mensile valido dal 18 settembre 2023



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDÌ	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
ORE 08,45 Ginnastica PILATES (Tania)			ORE 08,45 Ginnastica PILATES (Tania)			
ORE 9,50 e ORE 13,00 AQUAGYM	ORE 13,00 Target Muscle Training 30 MINUTI (Elena)	ORE 13,00 CROSS TRAINING (Elena)	ORE 09,50 e ORE 13,00 AQUAGYM	ORE 13,00 FitBall Workout 30 MINUTI	ORE 9,15 ginnastica con elementi di PARINAMA YOGA	
ORE 13,00 GAG 30 MINUTI (Leonardo)	ORE 13,15 HYDROBIKE (Stefy)		ORE 13,00 <i>ginnastica con elementi di</i> PARINAMA YOGA (Davide)	ORE 13,30 TREADMILL (Stefy)		ORE 10,00 TREADMILL ORE 11,00 HYDROBIKE (istr. a turnazione)
ORE 14,00 ginnastica preparto (Monica)	ORE 14,10 AQUAGYM (Monica)	ORE 15,05 HYDROBIKE (Tania)	ORE 14,00 ginnastica preparto (Monica)	ORE 14,40 STEPGYM (Tania)	ORE 09,40 HYDROBIKE (istr. a turnazione)	
	ORE 17,50 e 18,40 ACQUAGYM (Cristina)		ORE 17,50 e 18,40 ACQUAGYM (Cristina)		ORE 10,40 AQUAGYM (istr. a turnazione)	
ORE 17,40 FITCOMBACT (Cristina)		ORE 18,30 TREADMILL (Francesco)				
ORE 18,40 DEEP WATER GYM (Tania)	ORE 18,45 e 20,00 ginnastica PARINAMA YOGA (Davide)	ORE 19,30 HYDROBIKE (Francesco)				
ORE 19,45 Gin. Total Body (DANIEK)			ORE 19,45 Gin. Total Body (DANIEK)		ATTIVITA' IN ACQUA	ATTIVITA' IN PALESTRA

Abbonamento mensile Fit 360° € 82,00 - per minori di 18 anni €75,00 comprende tutte le lezioni ESCLUSE Parinama Yoga e LE LEZIONI CON ABBONAMENTO SPECIFICO - ingresso ILLIMITATO in palestra e piscina - NOVITA' Abb. Fit 360 Palestra 12/15 € 68 Valido SOLO per la palestra e fitness in palestra dalle ore 12 alle 15

Una lezione 50 minuti 11 € - con sogese card 9,30€ - Lezione di ginnastica Parinama yoga di 1 ora e 15 minuti 13 € con sogese card 11 € - Lezione di 30 minuti 6,00€ o 5,7€ con sogese card Tariffe scontate per chi iscritto ai corsi di nuoto o per chi ha attivo un altro abbonamento (piscina o palestra)- **Richiesta tessera fipsas/uisp e certificato medico per attivazione di abbonamento o sogese card**

Per tutte le lezioni in acqua è obbligatoria la cuffia. Per hydrobike si consiglia scarpette idonee. Per hydrobike e treadmill si consiglia di arrivare 5 minuti prima per la preparazione dell'attrezzo

le lezioni SONO SU PRENOTAZIONE e potranno essere sospese al mancato raggiungimento del numero minimo di presenze. Orari e istruttori possono subire variazioni

- TEL. 051-841760 - interno 2 o invia mail a reception.sasso@gmail.com