

FITNESS IN PALESTRA

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
8:30	PILATES		PILATES		PILATES
9:30	PILATES SOFT		GINNASTICA DOLCE		POSTURALE
12:30		PILATES			
16:30					YIN YOGA
17:30	PILATES				
18:30	PILATES			PILATES	
19:30	TOTAL BODY			BODY BALANCE	

NEW

PILATES: aumenta la forza e ridona mobilità e dinamicità al corpo.

GINNASTICA DOLCE: attività per stimolare gli arti con movimenti poco faticosi e gradualmente, adatta ad OVER 60.

TOTAL BODY: allenamento che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari. Migliora forza, resistenza e tonificazione muscolare

YIN YOGA: lento e rilassante, basato sul mantenimento delle posizioni per alcuni minuti, favorisce flessibilità e rilassamento.

GINNASTICA POSTURALE: migliora la postura, l'equilibrio e la mobilità del corpo, aiutando a ridurre tensioni e dolori muscolari.

BODY BALANCE: stretching, equilibrio, respirazione e movimenti controllati, aiutando a migliorare flessibilità, postura e benessere fisico e mentale.

PILATES REFORMER: orari da concordare con segreteria - minigruppi

PACCHETTI MENSILI

Pensati per chi può mantenere lo **stesso giorno e orario** per l'intero periodo. Il posto è fisso e garantito per tutta la durata dell'adesione. Recuperi limitati.

	1 VOLTA a settimana	2 VOLTE a settimana	3 VOLTE a settimana
1 MESE	40 €	80 €	120 €
2 MESI	72 €	144 €	216 €
3 MESI	108 €	216 €	324 €
OVER 60	32 €	64 €	96 €

PACCHETTI AD INGRESSI

Soluzione più flessibile, soprattutto per chi lavora a turni. Le lezioni possono essere prenotate ogni volta ed è possibile partecipare a qualsiasi corso, variando giorno e orario. La disponibilità del posto, tuttavia, non è sempre garantita.

	INTERO	OVER 60
10 INGRESSI (entro 3 mesi)	110 €	80 €
LEZIONE SINGOLA	12 €	9 €
REFORMER PILATES	Info in segreteria	

Al momento dell'iscrizione è obbligatorio:

- presentare il **CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO** compreso di ECG a riposo (informazioni in segreteria).
- acquistare la quota associativa annuale comprensiva di assicurazione al costo di 20€

LEZIONI PERSE: recuperabili solo con preavviso entro 3 ore, entro il termine dell'abbonamento in corso. Non sono previsti rimborsi monetari.

* **N.B.** I prezzi sono calcolati su 4 settimane. Se il mese avesse un numero diverso di giornate, il prezzo sarà calcolato in proporzione. L'abbonamento va acquistato per intero, non è possibile scalare lezioni.