



# Centro FIN Lampugnano CORSI STAGIONE 23/24



## ACQUA FITNESS

	09,15 10,00	10,00 10,45	10,45 11,30	11,30 12,15	12,15 13,00	13,00 13,45	13,15 14,00	14,00 14,45	14,45 15,30	15,30 16,15	18,30 19,15	18,45 19,30	19,30 20,15	19,45 20,30	20,15 21,00	20,30 21,15
LUNEDI'							HIDRO BIKE		ACQUA GYM	HIDRO BIKE		ACQUA GYM	ACQUA GYM		GYM ENERGY	
MARTEDI'	ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA GYM					ACQUA GYM				ACQUA GYM		BIKE GYM		HIDRO BIKE
MERCOLEDI'							BIKE GYM				ACQUA GYM		HIDRO BIKE		HIDRO BIKE	
GIOVEDI'						HIDRO BIKE		ACQUA GYM	ACQUA GYM	HIDRO BIKE		ACQUA GYM	ACQUA GYM		GYM ENERGY	
VENERDI'	ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA GYM					ACQUA GYM				ACQUA GYM				
SABATO				ACQUA GYM	ACQUA GYM											

ACQUA GYM	Esercizi eseguiti in acqua a tempo di musica a corpo libero o con l'uso di attrezzi. Attività di tonificazione per ogni gruppo muscolare adatta a qualsiasi livello di capacità e di età.
GYM ENERGY	Esercizi eseguiti in acqua a tempo di musica SOLO con l'utilizzo di attrezzi. Attività intensa di tonificazione per ogni gruppo muscolare.

HIDRO BIKE	Esercizi eseguiti su base musicale con l'uso di bike poste in acqua. Intensa attività cardiovascolare mirata alla tonificazione di gambe, addominali e glutei.
BIKE GYM	Attività che unisce i vantaggi di ACQUAGYM e hidrobike. Su base musicale si alternano pedalate di varia andatura con esercizi a corpo libero.

	Mono Settimanale			Bi Settimanale			12 ingressi nuoto libero in omaggio
	1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata	1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata	
Acquagym	€ 189,00	€ 189,00	<del>€ 378,00</del> € 339,00	€ 309,00	€ 309,00	<del>€ 618,00</del> € 511,00	
Hidrobike	€ 199,00	€ 199,00	<del>€ 398,00</del> € 359,00	€ 324,00	€ 324,00	<del>€ 648,00</del> € 531,00	
Over 60	€ 159,00	€ 159,00	<del>€ 318,00</del> € 279,00	€ 269,00	€ 269,00	<del>€ 538,00</del> € 438,00	

## FITNESS

	18,30 / 19,15	19,15 / 20,00
GIOVEDI'	PILATES	PILATES

	Mono Settimanale		
	1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata
Adulti	€ 159,00	€ 159,00	<del>€ 318,00</del> € 279,00
Over 60	€ 129,00	€ 129,00	<del>€ 258,00</del> € 229,00