



Centro FIN Lampugnano

CORSI STAGIONE 22/23



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	
VENEDI'	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 acquaACQUAGYM e hidrobike. Su base musicale si alternano pedalate di varia andatura con esercizi a corpo libero.

	Mono Settimanale				Bi Settimanale				+ 12 INGRESSI AL NUOTO LIBERO
	1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata		1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata		
Acquagym	€ 189,00	€ 189,00	€ 378,00	€ 339,00	€ 309,00	€ 309,00	€ 618,00	€ 511,00	
Hidrobike	€ 199,00	€ 199,00	€ 398,00	€ 359,00	€ 324,00	€ 324,00	€ 648,00	€ 531,00	
Over 60	€ 159,00	€ 159,00	€ 318,00	€ 279,00	€ 269,00	€ 269,00	€ 538,00	€ 438,00	

FITNESS

	18,30 / 19,15	19,15 / 20,00	19,15 / 20,15
LUNEDI'	PILATES	PILATES	
MERCOLEDI'	PILATES		GAG GYM
GIOVEDI'	PILATES	PILATES	

PILATES	Disciplina che permette di ottenere il potenziamento e la tonificazione muscolare restituendo una postura corretta. Influisce sulle sintomatologie dolorose di tutte le articolazioni.
GAG GYM	Attività che unisce i vantaggi di GAG STEP e ACQUAACQUAGYM. La lezione si svolge sia in palestra che in acqua con esercizi di tonificazione per tutti i distretti muscolari.

	Mono Settimanale				Bi Settimanale				+ 12 INGRESSI AL NUOTO LIBERO
	1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata		1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata		
Adulti	€ 159,00	€ 159,00	€ 318,00	€ 279,00	€ 269,00	€ 269,00	€ 538,00	€ 438,00	
Over 60	€ 129,00	€ 129,00	€ 258,00	€ 229,00	€ 214,00	€ 214,00	€ 428,00	€ 344,00	