

SCUOLA NUOTO

	17,15 - 18,00	19,15 - 20,00	20,00 - 20,45
LUNEDì	RAGAZZI	ADULTI LIVELLO: DA 2 STILI IN SU	ADULTI LIVELLO: DA 2 STILI IN SU
MERCOLEDì	RAGAZZI		
GIOVEDì		ADULTI LIVELLO: DA 2 STILI IN SU	ADULTI LIVELLO: DA 2 STILI IN SU
VENERDì	RAGAZZI		

SWIM CAMP 8:00 - 17:30

CAMP all'insegna del nuoto: le attività svolte infatti, sono finalizzate al consolidamento della conoscenza tecnica del nuoto, alla scoperta dei segreti natatori e della consapevolezza individuale attraverso l'acqua.
Il pranzo al sacco è a carico delle famiglie.

ACQUA FITNESS

	10,30 - 11,15	11,15 - 12,00	14,00 - 14,45	18,30 - 19,15	19,15 - 20,00
LUNEDì				ACQUAGYM	GYM ENERGY
MARTEDì	ACQUAGYM	ACQUAGYM	ACQUAGYM	ACQUAGYM	
MARTEDì				HIDROBIKE	HIDROBIKE
MERCOLEDì				ACQUAGYM	
GIOVEDì				ACQUAGYM	GYM ENERGY
VENERDì	ACQUAGYM	ACQUAGYM	ACQUAGYM		

ACQUAGYM

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.

HIDROBIKE

Esercizi eseguiti su base musicale con l'uso di bike poste in acqua. Intensa attività cardiovascolare mirata alla tonificazione di gambe, addominali e glutei.

FITNESS

	18,30 - 19,15	19,15 - 20,15	19,30 - 20,15
MARTEDì			PILATES TONIC
MERCOLEDì	PILATES	GAG-GYM GYM IN ACQUA ALTA	

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 GYM IN ACQUA ALTA

Attività che unisce i vantaggi di GAG STEP e ACQUAGYM. La lezione si svolge sia in palestra che in acqua con esercizi di tonificazione per tutti i distretti muscolari.

PILATES TONIC

Esercizi di pilates riproposti con l'utilizzo della fitball. L'instabilità data dall'attrezzo permette di migliorare forza, equilibrio, flessibilità e mobilità articolare.

Centro FIN Lampugnano

CORSI ESTIVI - TARIFFE

SWIM CAMP ESTIVO

INIZIO ATTIVITA' 13/06/22

FINE ATTIVITA' (*) 29/07/22

(*) IN CASO DI RICHIESTA SARA' POSSIBILE ESTENDERLO NEL MESE DI AGOSTO

TARIFFA SETTIMANALE	
A SETTIMANA	4 SETTIMANE (UNICA RATA)
€ 115,00	€ 415,00

LEZIONI PRIVATE

INIZIO ATTIVITA' 06/06/22

TARIFFE CARNET	
5 LEZIONI da 30 MINUTI	10 LEZIONI da 30 MINUTI
€ 75,00	€ 135,00

LE LEZIONI DOVRANNO ESSERE CONCORDATE CON L'ISTRUTTORE

NUOTO ADULTI e RAGAZZI - ACQUAFITNESS - FITNESS

INIZIO ATTIVITA' 06/06/22

Primo Periodo dal 06/06/22 al 01/07/22

FINE ATTIVITA' 29/07/22

Secondo Periodo dal 04/07/22 al 29/07/22

TARIFFE A LEZIONE	
3 lezioni	€ 48,00
5 lezioni	€ 75,00

	TARIFFE A PERIODO			
	MONO SETTIMANALE	BI SETTIMANALE		
	Primo e Secondo Periodo	Primo Periodo	Secondo Periodo	Primo e Secondo Periodo Unica Rata
NUOTO ADULTI	€ 92,00	€ 80,00	€ 80,00	€ 145,00
ACQUAFITNESS	€ 92,00	€ 80,00	€ 80,00	€ 145,00
HIDROBIKE	€ 92,00	€ 80,00	€ 80,00	€ 145,00
FITNESS	€ 80,00	€ 68,00	€ 68,00	€ 130,00

TARIFFE A SETTIMANA	
NUOTO RAGAZZI	€ 35,00 Lunedì - Mercoledì - Venerdì

INFO GENERALI

Certificato Medico obbligatorio - Quota di iscrizione € 10 - Tessera € 5

In caso di maltempo le lezioni saranno effettuate in vasca interna

I corsi Nuoto Ragazzi, Hidrobike si svolgeranno in vasca interna

Info: tel. 02/3088390 e-m@il centrofinlampugnano@libero.it
sito www.finlombardia.eu