

LEZIONI PRIVATE

INIZIO ATTIVITA'

07/06/21

TARIFE 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 - ACQUAFITNESS - FITNESS

INIZIO ATTIVITA'

07/06/21

Primo Periodo dal 07/06/21 al 02/07/21

FINE ATTIVITA'

30/07/21

Secondo Periodo dal 05/07/21 al 30/07/21

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

	TARIFE 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
FITNESS	€ 80,00	€ 68,00	€ 68,00	€ 130,00

INIZIO ATTIVITA'

21/06/21

Primo Periodo dal 21/06/21 al 02/07/21

FINE ATTIVITA'

30/07/21

Secondo Periodo dal 05/07/21 al 30/07/21

	TARIFE A PERIODO			
	MONO SETTIMANALE	BI SETTIMANALE		
	Primo e Secondo Periodo	Primo Periodo	Secondo Periodo	Primo e Secondo Periodo Unica Rata
HIDROBIKE	€ 70,00	€ 60,00	€ 80,00	€ 120,00

NUOTO RAGAZZI	TARIFE A SETTIMANA	
	€ 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

SCUOLA NUOTO

	17,00 - 17,45	19,15 - 20,00	20,00 - 20,45
LUN	RAGAZZI	ADULTI LIVELLO: DA 2 STILI IN SU	ADULTI LIVELLO: DA 2 STILI IN SU
MER	RAGAZZI		
GIO		ADULTI LIVELLO: DA 2 STILI IN SU	ADULTI LIVELLO: DA 2 STILI IN SU
VEN	RAGAZZI		

ACQUA FITNESS

	11,15 - 12,00	14,00 - 14,45	18,30 - 19,15	19,30 - 20,15
LUN			ACQUAGYM	
MAR	ACQUAGYM	ACQUAGYM	ACQUAGYM	
MAR			HIDROBIKE	
MER			ACQUAGYM	HIDROBIKE
GIO			ACQUAGYM	
VEN	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.

FITNESS

	18,30 - 19,15	19,15 - 20,15	19,30 - 20,15
MARTEDÌ			PILATES
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

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.