

SCUOLA NUOTO

	19,30 - 20,15	20,15 - 21,00
LUNEDI'	ADULTI 2 / 3 STILI	ADULTI 2 / 3 / 4 STILI
GIOVEDI'	ADULTI 2 / 3 STILI	ADULTI 2 / 3 / 4 STILI

SWIM CAMP 8:30 - 17:30 da Lunedì a Venerdì	<p>Rivolto a bambini nati tra il 2014 e il 2008 e che non necessitano di ausili per il galleggiamento in acqua (potrà essere richiesta una prova attitudinale).</p> <p>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.</p> <p>ISCRIZIONI: entro il venerdì precedente alla settimana scelta.</p> <p>Il pranzo al sacco è a carico delle famiglie.</p>
---	---

ACQUA FITNESS

	10,30 - 11,15	18,15 - 19,00
LUNEDI'		ACQUAGYM
MARTEDI'	ACQUAGYM	ACQUAGYM
MERCOLEDI'		ACQUAGYM
GIOVEDI'		ACQUAGYM
VENERDI'	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.
----------	---

FITNESS

	19,15 - 20,00	
MARTEDI'	PILATES	Disciplina che permette di ottenere il potenziamento e la tonificazione muscolare restituendo una postura corretta. Ha effetti benefici sulle sintomatologie dolorose di tutte le articolazioni.
MERCOLEDI'	PILATES	

Centro FIN Lampugnano

CORSI ESTIVI

CAMPUS ESTIVO

INIZIO ATTIVITA' 15/06/2020

FINE ATTIVITA' (*) 31/07/2020

TARIFFA SETTIMANALE

€ 109,00

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

LEZIONI PRIVATE

INIZIO ATTIVITA' (*) 08/06/2020

(*) LE LEZIONI DOVRANNO ESSERE CONCORDATE CON L'ISTRUTTORE

TARIFFE CARNET

5 LEZIONI da 30 MIN

10 LEZIONI da 30 MIN

€ 75,00

€ 135,00

NUOTO ADULTI - ACQUAFITNESS - FITNESS

INIZIO ATTIVITA' 08/06/20

Primo Periodo dal 08/06/20 al 04/07/20

FINE ATTIVITA' 31/07/20

Secondo Periodo dal 06/07/20 al 31/07/20

TARIFFE CARNET	
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
FITNESS	€ 80,00	€ 68,00	€ 68,00	€ 130,00

INFO GENERALI

Certificato Medico obbligatorio come da Decreto Balduzzi

Quota di iscrizione € 10 - Tessera € 5

NON SONO PREVISTI SCONTI FAMIGLIA PER IL PERIODO ESTIVO

Info: tel. 02/3088390 e-mail centrofinlampugnano@libero.it

sito www.finlombardia.eu