

# ATTIVITA' ACQUA-FITNESS 2018/2019

Dal 10 settembre 2018 al 9 giugno 2019

ORARI	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
7.45-8.30		ACQUA FITCROSS		ACQUA FITCROSS			
9.00-9.45							
10.00-10.45	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	ACQUA TABATA	ACQUA BIKE	ACQUAGAG	ACQUAGYM	ACQUABIKE
11.00-11.45			ACQUA BIKE		ACQUABIKE	ACQUABIKE	ACQUAGYM
13.00-13.45	ACQUA BIKE		ACQUAGYM		ACQUABIKE		
13.15-14.00		ACQUAGYM		ACQUA TABATA			
19.15-20.00	ACQUABIKE	ACQUA GYM	ACQUAGYM	ACQUAGAG	ACQUABIKE		
20.00-20.45			ACQUABIKE		ACQUA FITCROSS		
20.15-21.00		ACQUAGAG		ACQUAGYM			

Per le lezioni di acqua bike è consigliata la prenotazione in segreteria – E' necessario certificato medico per attività non agonistica

## ABBONAMENTI 2018-2019 Acqua-fitness

Ingresso singolo a lezione	Gym-tabata-gag-fitcross-jolly <b>13 euro</b>		Bike <b>15 euro</b>	
Abbonamenti "FITNESS" <u>"QUANTO VUOI, QUANDO VUOI"</u>	1 mese € 90	3 mesi € 225 (€ 75 mensile)	6 mesi € 360 (€ 60 mensili)	9 mesi € 500 (€ 55 mensili)
Tessera 10 ingressi + 2 omaggio	€ 90 (validità 3 mesi)		Quota iscrizione annuale € 30	

# ATTIVITA' ACQUA-SOFT FITNESS 2018/2019

Dal 24 settembre 2018 al 9 giugno 2019



ORARI	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9.30-10.15		Metodo PILATES		CIRCUIT	
10.15-11.00		Acqua Benessere		Metodo PILATES	
10.45-11.30	ACQUASOFT		ACQUASOFT		ACQUASOFT



E' necessario certificato medico per attività non agonistica

## TARIFFE 2018-2019 soft fitness

Ingresso singolo	€ 11	Acquistabile negli spogliatoi
Tessera 5 ingressi + 1 omaggio	€ 50 (validità 3 mesi)	Quota iscrizione annuale € 30

**(novità) \* ABBONAMENTO FITNESS + SOFT FITNESS + NUOTO LIBERO \* (novità)**

Abbonamenti "PROPRIO TUTTO" <u>"QUANTO VUOI, QUANDO VUOI"</u>	1 mese € 120	3 mesi € 300 € 100 mensili	6 mesi € 500 € 83 mensili	9 mesi € 650 72 mensili	Quota iscrizioni annuale € 30 <b>OMAGGIO PER abbonamento 9 MESI</b>
--	--------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------	--



## ACQUA BENESSERE

Sviluppa un corpo armonico e forte, rilassa la mente con un allenamento tonificante a 360°

## ACQUA FITCROSS

Allena forza, resistenza  
e  
Potenza in modo funzionale

## ACQUAGAG

Scolpisci gambe addome e glutei in modo divertente

## TABATA

Sperimenta un allenamento BRUCIA GRASSI che attiva il metabolismo

## Metodo PILATES

TONIFICA IL CORPO E  
RILASSA LA MENTE

## CIRCUIT

SFRUTTA L'AZIONE  
BENEFICA DELL'ACQUA  
SU TUTTO IL CORPO

### ORARI APERTURA SEGRETERIA – TEL 010.3730772

Lunedì 15.30/19.30

Martedì 9.30/13.00 | 15.30/19.30

Mercoledì 15.30/19.30

Giovedì 15.30/19.30

Venerdì 9.30/13.00 | 15.30/19.30

Sabato 9.30/12.30

[www.sportivasturla.it](http://www.sportivasturla.it) - [segreteria@sportivasturla.it](mailto:segreteria@sportivasturla.it)