

# LA PALESTRA

## Attività ginnico motorie finalizzate alla salute e al fitness

L'attività sportiva organizzata in palestra è orientata soprattutto alla ricerca di un benessere fisico. Il mantenimento della forma muscolare è alla base della prevenzione salutistica e si ottiene proprio con una costante attività fisica.

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:50		Generale*	Tonificazione*	Dolce*	Generale*	Dolce Terapeutica
09:50	Generale*	Generale*	Generale*	Generale*	Generale*	
10:50	Gympilates*	Dolce*		Gympilates*	Dolce*	
11:50	Posturale		Posturale			
13:15				Funzionale		
14:30	Tonificazione		Tonificazione			
15:00		Dolce Terapeutica			Dolce Terapeutica	
15:30			Fianchi & Glutei			
16:30			MamyGym			
17:00	Generale	Generale		Generale	Generale	
17:50			Yoga			
18:00	Generale	Posturale		Generale	Tonificazione	
19:15	Funzionale	Tonificazione	Yoga	Gympilates	Posturale	
20:10	Gympilates			Funzionale		

### Legenda

\* corsi scontati del 10%

Corsi alta intensità

Corsi media intensità

Corsi bassa intensità

**ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022**

### Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni	€ 33,00
12 lezioni	€ 88,00
24 lezioni	€ 156,00
Stagionale	€ 204,00

2 volte alla settimana

8 lezioni	€ 56,00
24 lezioni	€ 150,00
48 lezioni	€ 265,00
Stagionale	€ 348,00

### Dolce Terapeutica Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni	€ 43,00
12 lezioni	€ 108,00
24 lezioni	€ 198,00
Stagionale	€ 265,00

2 volte alla settimana

8 lezioni	€ 73,00
24 lezioni	€ 184,00
48 lezioni	€ 337,00
Stagionale	€ 452,00

### Yoga Tariffe:

1 volta alla settimana

12 lezioni	€ 104,00
24 lezioni	€ 176,00
Stagionale	€ 248,00