

PLANNING SALA FITNESS 2018 - 2019 www.centrospportivodicorsico.it - tel. 02 4478661- 02 4400770

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<p>■ MANTIENI LA FORMA Dalle 10,00 alle 11,00 Monoset. € 95,00 Biset. € 159,00</p> <p>■ MANTIENI LA FORMA Dalle 11,00 alle 12,00 Monoset. € 95,00 Biset. € 159,00</p> <p>■ TONIFICAZIONE/GAG Dalle 18,00 alle 19,00 Monoset. € 139,00 Biset. € 265,00</p>	<p>■ MANTIENI LA FORMA Dalle 10,00 alle 11,00 Monoset. € 95,00 Biset. € 159,00</p> <p>■ MANTIENI LA FORMA Dalle 11,00 alle 12,00 Monoset. € 95,00 Biset. € 159,00</p> <p>■ FUNCTIONAL TRAINING Dalle 13,00 alle 14,00 Monoset. € 150,00</p> <p>■ GIOCODANZA® Dalle 17,00 alle 18,00 per bambine/i dai 5 ai 10 anni Monoset. € 139,00</p> <p>■ ACROBATICA AEREA Dalle 18,30 alle 19,30 Monoset. € 240,00 11/17 anni</p>	<p>■ SPINNING BASIC E SLIMMING TRAINING Dalle 18,00 alle 19,00 Monoset. € 120,00</p>	<p>■ MANTIENI LA FORMA Dalle 10,00 alle 11,00 Monoset. € 95,00 Biset. € 159,00</p> <p>■ MANTIENI LA FORMA Dalle 11,00 alle 12,00 Monoset. € 95,00 Biset. € 159,00</p> <p>■ KARATE Dalle 17,00 alle 18,00 intermedi - dai 12 anni Monoset. € 135,00</p> <p>■ CIRCUIT TRAINING Dalle 18,00 alle 19,00 Monoset. € 150,00</p>	<p>■ GINNASTICA POSTURALE INDIVIDUALIZZATA Dalle 9,00 alle 10,00 Monoset. € 225,00</p> <p>■ MANTIENI LA FORMA Dalle 10,00 alle 11,00 Monoset. € 95,00 Biset. € 159,00</p> <p>■ PSICOMOTRICITÀ PER ADULTI Dalle 11,00 alle 12,00 Monoset. € 95,00</p> <p>■ ACROBATICA AEREA Dalle 17,00 alle 18,00 Monoset. € 240,00 11/17 anni</p> <p>■ KARATE Dalle 18,00 alle 19,30 intermedi/avanzati - dai 12 anni Monoset. € 195,00</p>	<p>■ YOGA Dalle 9,00 alle 10,00 Monoset. € 165,00 Biset. € 320,00</p> <p>■ YOGA Dalle 10,15 alle 11,15 Monoset. € 165,00 Biset. € 320,00</p>
<p>■ SPINNING ADVANCED LEVEL Dalle 19,00 alle 20,00 10 Lezioni € 85,00 - 1 Lezione € 9,50</p> <p>■ TONIFICAZIONE/GAG Dalle 20,00 alle 21,00 Monoset. € 139,00 Biset. € 265,00</p> <p>■ FIT BOXE Dalle 21,00 alle 22,00 Monoset. € 110,00 Biset. € 200,00</p>	<p>■ ACROBATICA AEREA Dalle 19,30 alle 20,30 Monoset. € 240,00 Biset. € 390,00 dai 18 anni</p> <p>■ KRAV MAGA (difesa personale) Dalle 21,00 alle 22,30 Monoset. € 145,00 Biset. € 275,00</p>	<p>■ SPINNING BASIC E SLIMMING TRAINING Dalle 19,00 alle 20,00 10 Lezioni € 85,00 - 1 Lezione € 9,50</p> <p>■ YOGA Dalle 20,00 alle 21,00 Monoset. € 165,00 Biset. € 320,00</p> <p>■ YOGA Dalle 21,10 alle 22,10 Monoset. € 165,00 Biset. € 320,00</p>	<p>■ SPINNING ADVANCED LEVEL Dalle 19,00 alle 20,00 10 Lezioni € 85,00 - 1 Lezione € 9,50</p> <p>■ FIT BOXE Dalle 20,00 alle 21,00 Monoset. € 110,00 Biset. € 200,00</p> <p>■ KRAV MAGA (difesa personale) Dalle 21,00 alle 22,30 Monoset. € 145,00 Biset. € 275,00</p>	<p>■ YOGA Dalle 19,30 alle 20,30 Monoset. € 165,00 Biset. € 320,00</p> <p>■ ACROBATICA AEREA Dalle 20,40 alle 21,40 Monoset. € 240,00 Biset. € 390,00 dai 18 anni</p>	<h2>SALA PESI</h2> <p>ORARI SALA: Lunedì, Martedì, Giovedì, Venerdì dalle 9,00 alle 22,00 Mercoledì dalle 12,00 alle 22,00 Sabato dalle 9,00 alle 17,00 Domenica dalle 9,00 alle 13,00</p> <p>■ OPEN MENSILE € 56,00 ■ OPEN ANNUALE € 440,00</p>

Le tariffe garantiscono: n°15 lezioni per il corso monosett.; n°30 lezioni per il corso bisett. Periodo di frequenza: ott.-genn. (1°quadr.); febr.-magg. (2°quadr.).
Per tutti i corsi : € 25 di quota associativa per l'anno sportivo 2018/2019 e consegna di un certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica e l'effettuazione di un elettrocardiogramma a riposo (è possibile prenotare la visita c/o il Centro Sportivo).