

FREE Fitness

Aqua + gym

Con la proposta freefitness puoi partecipare a tutte le attività in piscina per un programma flessibile e divertente.

Freefitness è pensato per la massima libertà di partecipazione. Ogni attività si svolge con lezioni singole e non serve la prenotazione. Potrai partecipare a una o a tutte le attività che vuoi, in tutti gli orari.

PROPOSTA PRIMAVERA ESTATE 2010 (in vigore dal 22 marzo)

10 ingressi 75,00

20 ingressi 130,00

NOVITÀ: INGRESSO SINGOLO 9,00 (no tessera annuale)

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
13:00-13:45	Aerobic Water		Killer calorie		Circuit training
13:15-14:00		Killer calorie		Killer calorie	
18:15-19:00	AquaFit (new)				
19:00-19:45			AquaFit (new)		
19:15-20:00		Circuit training	Killer calorie (acqua alta)		Circuit training
19:45-20:30				Aerobic Water	
20:15-21:00	Aerobic Water				

Le tessere promozionali devono essere utilizzate interamente entro il 02 luglio 2010

Dal mese di giugno il piano settimanale delle lezioni potrebbe subire delle variazioni

KILLER CALORIE

Lavoro aerobico ad alta intensità con l'utilizzo di attrezzi

AQUAFIT

Lavoro per la tonificazione dei distretti muscolari e per il miglioramento della circolazione

CIRCUIT TRAINING

Lavoro ad alta intensità, caratterizzato da stazioni in cui si tonificano i vari distretti muscolari

AEROBIC WATER

Lavoro di media intensità a regime aerobico con l'utilizzo di attrezzi