

TARIFE FITNESS E ACQUAFITNESS

Stagione 2009/2010

TEL. 070300286 FAX 070308075

ATTIVITA'	GIORNI	ORARI	TARIFE	
ISCRIZIONE valida da Settembre 2009 ad Agosto 2010			€35,00	
SALA BODY BUILDING (1)	dal Lunedì al Venerdì	dalle h. 07,00 alle h. 21,00	tutti i giorni	€ 45,00
CARDIO FITNESS <i>Luca Frau, Alberto Del Piano, Paola, Dettori, Paolo Rizza, Francesco Lecca</i>	Sabato	dalle h. 9,00 alle h.13,00 solo integrazione	3 volte 2 volte 1 volta	€ 40,00 € 35,00 € 20,00
BALLI CARAIBICI <i>Francesca Surcis</i>	Martedì - Giovedì	h. 09,30	2 volte matt	€ 25,00
TOTAL BODY <i>Caterina Urru</i>	Martedì - Giovedì	h. 13,45 h 19,00	2 volte 1 volta	€ 40,00 € 25,00
TOTAL FITNESS <i>I istruttore: Roberta Palombi</i>	Lunedì - Merc - Venerdì	h. 09,15	3 volte 2 volte	€ 45,00 € 40,00
TOTAL TRAINING <i>Giorgia Collu</i>	Lun.- Merc. - Ven.	h. 18,30 Giorgia	3 volte 2 volte	€ 45,00 € 40,00
CARDIO KICK BOXING <i>(preparazione atletica+tecnica)</i> <i>Fabrizio Manca, Willy Peirani</i>	Lun.- Merc. - Ven. Lun.- Merc. - Ven. Martedì - Giovedì Martedì - Giovedì Sa bato	h. 13,45 Willy prep+ tecnica h. 20,30 Willy prep+ tecn lun-ven h. 20,00 Fabrizio prep. h. 21,00 Fabrizio prep.+tecn h.11,00 Fabrizio	3 volte 2 volte	€ 45,00 € 40,00
SUPER GYM <i>Valentina Sanna</i>	martedì - giovedì	h.18,00	2 volte 1 volta	€ 40,00 € 25,00
BODY ADVENTURE <i>Luca Frau</i>	Lun.- Merc. - Ven.	h. 19,30	3 volte 2 volte	€ 45,00 € 40,00
ACQUA FITNESS <i>Roberta Palombi</i> <i>Giorgia Collu, Sabrina Perisi</i> <i>Sabrina Perisi</i>	Mercoledì Martedì - Giovedì Lun.- Merc. - Ven. Lun - Merc - Ven	h.18,15 h. 20,30 h. 21,15 h. 9,15 h. 13,50 (piscina semicoperta)	3 volte 2 volte 1 volta	€ 55,00 € 45,00 € 25,00
CORSA & STRETCH (out-indoor) <i>Willy Peirani</i>	Martedì - Giovedì	h. 07,00	1 volta 2 volte	€ 20,00 € 30,00
OPEN COMBINATO	giorni e orari liberi	Tutte le attività in palestra, il fitness in acqua e il nuoto libero		€ 85,00
OPEN PALESTRA	giorni e orari liberi	Tutte le attività in palestra		€ 60,00
OPEN MORNING	tutti i giorni dalle 8,30 alle 11,30	Tutte le attività in palestra, il fitness in acqua e il nuoto libero		€ 70,00
Arti Marziali Giapponesi <i>(Takemusu zen ken)</i>	Mercoledì Sabato Domenica	21,30-22,30 14,00-18,00 I A I D O 09.30- 11.30	2 attività' 1 attività'	€ 40,00 € 35,00
N° 5 TICKET (validità 1 mese)				€ 30,00
N° 10 TICKET (validità 2 mesi)				€ 55,00
N° 20 TICKET (validità 3 mesi)				€ 95,00

I NUOVI ISCRITTI DOVRANNO MUNIRSI DI CHIAVETTA ELETTRONICA PER L'ACCESSO ALL'IMPIANTO
SOTTO CAUZIONE DI 10 EURO

AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE E' INDISPENSABILE PRESENTARE IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' NON AGONISTICA

(1) LA SCUOLA NUOTO ADULTI E GYM NON RIENTRA NELL'OPEN COMBINATO

LA SCADENZA DEI TICKET E' IMPROPROROGABILE

PER LE SEGUENTI ATTIVITA' NON SI APPLICANO SCONTI: OPEN COMBINATO, OPEN PALESTRA.APNEA,MASTER,

TRIATHLON,TICKET,POWER PLATE