

Rari Nantes Cagliari

Viale Colombo 137 - Cagliari

tel. 070 300286

fax 070 308075

email: segreteria@rarinantescagliari.it



## STAGIONE 2011 - 2012

### LISTINO PREZZI PALESTRA

ATTIVITA'	GIORNI	ORARI	FREQUENZA	TARIFE
<b>ISCRIZIONE CON VALIDITA' 12 MESI: € 38,00</b>				
<b>SALA BODY BUILDING (1) CARDIO FITNESS</b> <i>Luca Frau, Alberto Del Piano, Paola, Dettori, Paolo Rizza, Francesco Lecca</i>	dal Lunedì al Venerdì  Sabato  assistenza istruttore	dalle h. 07,00 alle h. 21,00  dalle h. 9,00 alle h.13,00  lun-mer-ven dalle 13.30 alle 16.00  lun-mer-ven dalle 18.30 alle 21.30  mart-gio dalle 17.30 alle 21.30  sabato dalle h. 9,30 alle 12,30	tutti i giorni  3 volte  2 volte  1 volta	€ 45,00  € 40,00  € 35,00  € 20,00
<b>BALLI CARAIBICI - FIT ZUMBA</b> <i>Alessandra Secci</i>	Martedì - Giovedì	h. 20,30	2 volte	€ 40,00
<b>JUNIOR -BABY KICK BOXING</b> <i>Willy Peirani</i>	Martedì - Giovedì	h. 18,00	2 volte 1 volta	€ 40,00 € 25,00
<b>TOTAL FITNESS</b> <i>Giorgia Collu, Gaudia Piras</i>	Lunedì - Merc - Venerdì	h. 09,00	3 volte 2 volte	€ 45,00 € 40,00
<b>TOTAL TRAINING</b> <i>Giorgia Collu, Valentina Sanna</i>	Lun.- Merc. - Ven.	h. 18,30	3 volte 2 volte	€ 45,00 € 40,00
<b>CARDIO KICK BOXING</b> <i>( preparazione atletica+tecnica) Willy Peirani</i>	Lun.- Merc. - Ven. Martedì - Giovedì Sabato	h. 13,45- h.20,30 prep + tecnica h. 19,00.prep.atlet + tecnica h. 11,00	3 volte 2 volte 1 volta	€ 45,00 € 40,00 € 25,00
<b>PILATES MATWORK</b> <i>(max 8 - 10 pers.) Gabriella Manconi non rientra nell'open</i>	martedì - giovedì sabato	h.17,00 h. 09,00 - h.10,00	3 volte 2 volte 1 volta	€ 75,00 € 55,00 € 30,00
<b>BODY ADVENTURE</b> <i>Luca Frau</i>	Lun.- Merc. - Ven.	h. 19,30	3 volte 2 volte	€ 45,00 € 40,00
<b>ACQUA FITNESS</b> <i>Roberta Palombi Giorgia Collu,Sabrina Perisi Sabrina Perisi</i>	Martedì - Giovedì Lun.- Merc. - Ven. Lun - Merc - Ven	h. 20,40 h. 08,45 h. 13,50 (piscina semicoperta)	1 volta 2 volte 3 volte	€ 25,00 € 45,00 € 55,00
<b>GROUP CYCLING</b> <i>Istruttori ICYFF: Francesca Cogoni,Carlo Torlaschi</i>	Lun-Merc-Ven Martedì-Giovedì	h. 13,30 - h.19,00 - h.20,30 h.19,30	3 volte 2 volte	€ 50,00 € 40,00
<b>TAJ GYM</b> <i>Arturo Marongiu</i>	Lun-Merc-Ven Martedì-Giovedì	h.07,00 h.13,30	3 volte 2 volte	€ 50,00 € 40,00
<b>JUNIOR - GINNASTICA RITMICA</b>  <i>Vittoria Isola</i>	Lun-Merc  venerdì nuoto	h. 17,15  vedi orari scuola nuoto	2 volte 1 volta integraz	€ 35,00 € 20,00 € 15,00
<b>OPEN COMBINATO</b> <b>no pilates</b>	giorni e orari liberi	Tutte le attività in palestra, il fitness in acqua e il nuoto libero		€ 86,00
<b>OPEN PALESTRA</b>	giorni e orari liberi	Tutte le attività in palestra escluso pilates, acqua fitness e group cycling		€ 55,00
<b>ATTIVITA' COMBinate</b>	giorni e orari fissi	Attività di fitness in acqua e palestra combinata con corsi pilates e/o group cycling	2+1 2+2 o 2+3	sconto 15% sconto 20%
<b>N° 10 TICKET (validità 2 mesi)</b>				€ 55,00
<b>Validità abbonamento:</b>	Fine mese di sottoscrizione. <b>LA SCADENZA DEI TICKET E' IMPROPRIOGABILE</b>			
<b>Ingresso Impianti</b>	All'atto dell'iscrizione verrà consegnata all'utente una chiave elettronica per l'accesso agli impianti e il cui deposito cauzionale è di € 5,00			
<b>Iscrizione</b>	Al momento dell'iscrizione è indispensabile presentare un certificato medico in corso di validità per <b>ATTIVITA' SPORTIVA</b> <b>NON AGONISTICA</b>			
	<b>LA SCUOLA NUOTO ADULTI, GYM, GROUP CYCLING e PILATES NON RIENTRANO NEGLI ABBONAMENTI OPEN</b>			