

<b>PER TUTTI I CORSI FITNESS :</b>
CARNET 10 INGRESSI :

INGRESSO SINGOLO PALESTRA:
PER TUTTI GLI ABBONAMENTI PALESTRA E CORSI FITNESS E' NECESSARIA LA QUOTA ISCRIZIONE:

<b>PER TUTTI I CORSI FITNESS :</b>
INGRESSO SINGOLO

## ABBONAMENTI PALESTRA MYCLUB

<b>OPEN SPECIAL BASIC ( 7:00 - 14:00 )</b>	
Include: Sala attrezzi e il Week End in tutti gli orari.	
4 MESI	12 MESI
9 MESI	15 MESI

<b>AFTER EIGHT BASIC ( 20:00 - 22:00 )</b>	
Include: Sala attrezzi e il Week End in tutti gli orari.	
	12 MESI
9 MESI	15 MESI

<b>BREAK BASIC ( 14:00 - 17:00 )</b>	
Include: Sala attrezzi dal Lunedì al Sabato nella propria fascia oraria.	
	12 MESI
9 MESI	15 MESI

<b>OPEN BASIC ( 7:00 - 22:00 )</b>	
Include: Sala attrezzi	
4 MESI	12 MESI
9 MESI	15 MESI

## ABB. ALL INCLUSIVE

<b>OPEN ( 7:00 - 22:00 )</b>		
Include: Sala attrezzi, Corsi fitness (*), Nuoto libero. 12 MESI & 15 MESI include accesso lido estivo.		
1 MESE	4 MESI	9 MESI
12 MESI		15 MESI

<b>OPEN SPECIAL ( 7:00 - 17:00 )</b>	
Include: Sala attrezzi, Corsi fitness (*), Nuoto libero. 12 MESI & 15 MESI include accesso lido estivo.	
4 MESI	12 MESI
9 MESI	15 MESI

## CORSI FITNESS

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
POSTURALE SOFT * 9.30 - 10.15	POSTURALE SOFT * 9.30 - 10.15	PILATES 9.30 - 10.15	POSTURALE SOFT * 9.30 - 10.15	PILATES 9.30 - 10.15	
	FUNCTIONAL SENIOR * 9.30 - 10.00	BALANCE * 10.15 - 11.00	POSTURALE SOFT * 10.15 - 11.00		FUNCTIONAL TRAINING * 10.30 - 11.15
FUNCTIONAL TRAINING * 18.30 - 19.15	GAG * 18.30 - 19.15	GAG * 18.15 - 19.00	FUNCTIONAL TRAINING * 18.30 - 19.15	FIT BOXE * 18.15 - 19.00	
	OMNIA * 19.30 - 20.15	OMNIA * 19.30 - 20.15	OMNIA * 19.30 - 20.15		
YOGA 19.30 - 20.30	FIT BOXE * 19.15 - 20.00	PILATES 19.00 - 19.45	YOGA 19.30 - 20.30	PILATES 19.00 - 19.45	
DIFESA PERSONALE F. 20.30 - 22.00		PILATES 19.45 - 20.30			

(\* ) CORSI LIBERI compresi negli ALL INCLUSIVE o acquistabili a parte con abb. TUTTO FITNESS

## PILATES ( 45 min )

PRIMO PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
SECONDO PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
ANNUALE	monosettimanale	bisettimanale

## YOGA ( 60 min )

PRIMO PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
SECONDO PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
ANNUALE	monosettimanale	bisettimanale

## TUTTO FITNESS (un corso a scelta tra quelli liberi)

PRIMO PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
SECONDO PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
ANNUALE	monosettimanale	bisettimanale





