

Centro Fitness

PROVA
GRATUITA



Centro Fitness con:

- Sala fitness di 550 m² con 90 postazioni e area corpo libero, Kinesis, Trx e Pancafit:
 - 35 macchine cardio
 - 35 macchine isotoniche
 - 20 panche con bilancieri, manubri e pesi
- Due sale corsi di 200 mq
- Due saune e due bagni turchi
- Personale qualificato
- Percorso esterno di 200 m, coperto e illuminato, per correre e camminare
- Area adibita a test funzionali e alla programmazione dell'allenamento
- Personal training
- In sala fitness istruttori qualificati (diplomati ISEF o laureati in Scienze Motorie) vi seguiranno costantemente per raggiungere gli obiettivi prefissati, variando in maniera programmata la scheda di allenamento.

INFO

Per l'utilizzo degli impianti fitness è necessario il certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, in corso di validità. È altresì possibile, per chi ne è già in possesso, presentare il certificato di idoneità agonistica mentre non sono utilizzabili certificati medici di altro tipo, rientrando il CUS nella casistica prevista dall'art. 3, comma 1, lettera b) del D.M. 24.04.2013, che prevede specificamente certificazione di idoneità non agonistica.

In assenza di certificazione sanitaria, anche per mancato o ritardato rinnovo, non è possibile l'accesso alle attività.

La visita medica di idoneità non agonistica può essere effettuata anche presso il CUS al costo di 30 €.

ORARI DI APERTURA CENTRO FITNESS

SETTEMBRE - GIUGNO

| | |
|------------------|-----------|
| Lunedì - Venerdì | 7 - 22.30 |
| Sabato | 9 - 17 |
| Domenica | 9 - 13 |

LUGLIO - AGOSTO

| | |
|--------------------------|--------|
| Lunedì - Venerdì | 9 - 21 |
| Sabato (Domenica chiuso) | 9 - 13 |

Centro Fitness



PROVA
GRATUITA

| ABBONAMENTI SENZA LIMITAZIONI D'ORARIO (sala fitness + corsi) | Universitari | Cittadini Dalmine | Esterni |
|--|---------------------------|---------------------------|------------------------------|
| | Annuale (12 mesi + 1) | 30 € mese 390 € | 37 € mese 480 € |
| Semestrale | 35 € mese 210 € | 45 € mese 270 € | 53,50 € mese 320 € |
| Trimestrale | 40 € mese 120 € | 55 € mese 165 € | 65 € mese 195 € |
| Mensile | 50 € | 65 € | 80 € |

| ABBONAMENTI DALLE 7 ALLE 9.30 (più sabati e domeniche) | Universitari | Cittadini Dalmine | Esterni |
|--|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | SCONTO 50% | | |
| Annuale (12 mesi + 1) | 15 € mese 195 € | 18,50 € mese 240 € | 22 € mese 285 € |
| Semestrale | 17,50 € mese 105 € | 22,50 € mese 135 € | 26,75 € mese 160 € |
| Trimestrale | 20 € mese 60 € | 27,50 € mese 82,50 € | 32,50 € mese 97,50 € |
| Mensile | 25 € | 32,50 € | 40 € |

Tariffe

| ABBONAMENTI DALLE 12 ALLE 14.30 (più sabati e domeniche e corsi della fascia oraria) | Universitari | Cittadini Dalmine | Esterni |
|---|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | SCONTO 50% | | |
| Annuale (12 mesi + 1) | 15 € mese 195 € | 18,50 € mese 240 € | 22 € mese 285 € |
| Semestrale | 17,50 € mese 105 € | 22,50 € mese 135 € | 26,75 € mese 160 € |
| Trimestrale | 20 € mese 60 € | 27,50 € mese 82,50 € | 32,50 € mese 97,50 € |
| Mensile | 25 € | 32,50 € | 40 € |

| ABBONAMENTI DALLE 14 ALLE 18 (più sabati e domeniche) | Universitari | Cittadini Dalmine | Esterni |
|---|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | SCONTO 45% | | |
| Annuale (12 mesi + 1) | 16,50 € mese 214,50 € | 20,50 € mese 264 € | 24,25 € mese 313,50 € |
| Semestrale | 19,25 € mese 115,50 € | 24,75 € mese 148,50 € | 29,50 € mese 176 € |
| Trimestrale | 22 € mese 66,00 € | 30,25 € mese 90,75 € | 35,75 € mese 107,25 € |
| Mensile | 27,50 € | 36 € | 44 € |

Centro Fitness

Tariffe

PROVA
GRATUITA



| ABBONAMENTI DALLE 20 ALLE 22.30 (più sabati e domeniche e corsi della fascia oraria) | Universitari | Cittadini Dalmine | Esterni |
|---|---------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | SCONTO 40% | | |
| Annuale (12 mesi + 1) | 18 € mese 234 € | 22,25 € mese 288 € | 26,50 € mese 342 € |
| Semestrale | 21 € mese 126 € | 27 € mese 162 € | 32 € mese 192 € |
| Trimestrale | 24 € mese 72 € | 33 € mese 99 € | 39 € mese 117 € |
| Mensile | 30 € | 39 € | 48 € |

| ABBONAMENTI DALLE 7 ALLE 17 (più sabati e domeniche e corsi della fascia oraria) | Universitari | Cittadini Dalmine | Esterni |
|---|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | SCONTO 35% | | |
| Annuale (12 mesi + 1) | 19,50 € mese 253,50 € | 24 € mese 312 € | 28,50 € mese 370,50 € |
| Semestrale | 22,75 € mese 136,50 € | 29,25 € mese 175,50 € | 34,75 € mese 208 € |
| Trimestrale | 26 € mese 78 € | 35,75 € mese 107,25 € | 42,25 € mese 126,75 € |
| Mensile | 32,50 € | 42,50 € | 52 € |

| TESSERE A INGRESSI (valide per un anno dal rilascio) | Universitari | Cittadini Dalmine | Esterni |
|---|---|----------------------|-------------|
| | Tessera 10 ingressi senza limitazioni d'orario | 65 € | 80 € |
| Tessera 10 ingressi fino alle 17 - sconto 40% | 39 € | 48 € | 60 € |

Durante i mesi di luglio e agosto, in conseguenza degli orari ridotti, non sono attivi gli abbonamenti a fascia oraria.

Gli abbonati fitness possono liberamente accedere a sauna e bagno turco, se disponibili, rispettando le indicazioni per il loro corretto uso, indicativamente nei seguenti orari:

| PERIODO | Sauna | Bagno Turco |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| SETTEMBRE - GIUGNO | | |
| Lunedì, Mercoledì e Venerdì | 7 - 22.30 | 8.30 - 22.30 |
| Martedì e Giovedì | 8.30 - 22.30 | 7 - 22.30 |
| Sabato | 9 - 17 | 9 - 17 |
| Domenica | 9 - 13 | 9 - 13 |

| LUGLIO - AGOSTO | | |
|------------------------|---------|-------------|
| Lunedì | 14 - 21 | Bagno Turco |
| Martedì | 9 - 14 | Sauna |
| Mercoledì | 14 - 21 | Sauna |
| Giovedì | 9 - 14 | Bagno Turco |
| Venerdì | 14 - 21 | Bagno Turco |
| Sabato | 9 - 13 | Sauna |