

# Corsi Fitness



Compresi negli abbonamenti

PROVA  
GRATUITA

## Corsi ad alta intensità

- Aeroboxe
- Fitboxing
- Fit Crossing
- Real Ball
- Spinning
- Tabata

## Corsi a media intensità

- ABS
- Cardio Fit
- G.A.G.
- Group Rowing
- No Age Fitness
- Pump
- Step

## Corsi a bassa intensità

- Physical Tone
- Pilates
- Stretching Dinamico

**Giorni** Da lunedì a venerdì  
**Orari** 9.30 - 11.30  
12.45 - 13.45  
18.30 - 21.00

È anche possibile fare abbonamenti solo corsi (cioè senza l'accesso alla sala macchine, mantenendo però la possibilità di utilizzo di sauna e bagno turco).

ABBONAMENTI SOLO CORSI	Universitari	Cittadini Dalmine	Esterni
Annuale	19,50 € mese <b>234 €</b>	24 € mese <b>288 €</b>	28,50 € mese <b>342 €</b>
Semestrale	21 € mese <b>126 €</b>	27 € mese <b>162 €</b>	32 € mese <b>192 €</b>
Trimestrale	24 € mese <b>72 €</b>	33 € mese <b>99 €</b>	39 € mese <b>117 €</b>
Mensile	<b>30 €</b>	<b>39 €</b>	<b>48 €</b>

INFO

Tutti i soprariportati corsi sono inclusi negli abbonamenti. I corsi di Spinning e Group Rowing vanno prenotati in segreteria a partire dalla lezione precedente.

Durante il mese di agosto non sono previsti corsi. Nel caso di abbonamenti corsi plurimensili che comprendano agosto l'abbonamento viene prolungato di un mese.



# Corsi Fitness



## Compresi negli abbonamenti



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
<b>9.30</b> Pilates - 60'	<b>9.30</b> No Age Fitness - 60'	<b>9.30</b> Physical Tone - 60'
<b>10.30</b> Cardio Fit - 60'	<b>10.30</b> Pilates - 60'	<b>10.30</b> Spinning - 60'
<b>10.30</b> Spinning - 60'		
<b>12.45</b> Step - 30'	<b>12.45</b> Cardio Fit - 30'	<b>12.45</b> Fit Crossing - 60'
<b>13.15</b> Pilates - 30'	<b>13.15</b> GAG - 30'	
<b>18.30</b> Step - 45'	<b>18.30</b> ABS - 15'	<b>18.30</b> Fit Crossing - 60'
<b>19.15</b> Real Ball - 45'	<b>18.45</b> Fitboxing - 45'	<b>19.30</b> Stretching Dinamico - 30'
	<b>19.30</b> Physical Tone - 30'	
<b>20.00</b> Spinning - 60'	<b>20.00</b> Spinning - 60'	<b>20.00</b> Group Rowing - 60'

GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>9.30</b> No Age Fitness - 60'	<b>9.30</b> Fit Crossing - 60'
<b>10.30</b> Pilates - 60'	
<b>10.30</b> Pump - 30'	
<b>11.00</b> Aeroboxe - 30'	
<b>12.45</b> Step - 30'	<b>12.45</b> Fitboxing - 30'
<b>13.15</b> Real Ball - 30'	<b>13.15</b> Pump - 30'
<b>18.30</b> Pump - 45'	<b>18.30</b> Step - 45'
<b>19.15</b> Tabata - 45'	<b>19.15</b> Pilates - 45'
<b>20.00</b> Spinning - 60'	<b>20.00</b> Group Rowing - 60'

Intensità corsi
Alta
Media
Bassa



Tutti i corsi riportati a lato sono inclusi negli abbonamenti. I corsi di Spinning, e Group Rowing vanno prenotati in segreteria a partire dalla lezione precedente.