

Corsi Fitness

Compresi negli abbonamenti

PROVA
GRATUITA



Corsi ad alta intensità

- Aeroboxe
- Cardio Fit
- Fit Crossing
- Fitball Tabata
- Fitboxing
- Real Ball
- Spinning
- Tabata
- Zumba Step

Corsi a media intensità

- ABS
- G.A.G.
- No Age Fitness
- Pilates Avanzato
- Pump
- Step
- Total Body

Corsi a bassa intensità

- Physical Tone
- Pilates
- Stretching Dinamico

Corsi compresi negli abbonamenti

Da lunedì a venerdì
9.30 - 11.30
12.45 - 13.45
18.30 - 21.00
Sabato
11.00 - 12.00

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 234 €	24 € mese 288 €	28,50 € 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 €

INFO

Tutti i soprariportati corsi sono inclusi negli abbonamenti. I corsi di Spinning 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
9.30 Pilates Avanzato - 60'	9.30 No Age Fitness - 60'	9.30 Physical Tone - 60'
10.30 Spinning - 60'	10.30 Pilates - 60'	10.30 Spinning - 60'
10.30 Zumba Step - 30'		
11.00 Total Body - 30'		
12.45 Pilates Avanzato - 60'	12.45 Cardio Fit - 30'	12.45 Fit Crossing - 60'
	13.15 GAG - 30'	
18.30 Step - 45'	18.30 ABS - 15'	18.30 Fit Crossing - 60'
19.15 Real Ball - 45'	18.45 Fitboxing - 45'	19.30 Stretching Dinamico - 30'
	19.30 Physical Tone - 30'	
20.00 Spinning - 60'	20.00 Spinning - 60'	

GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30 No Age Fitness - 60'	9.30 Fit Crossing - 60'	10.00 Jolly - 60'
10.30 Pilates - 60'		
10.30 Pump - 30'		
11.00 Aeroboxe - 30'		
12.45 Step - 30'	12.45 Fitboxing - 30'	
13.15 Fitball Tabata - 30'	13.15 Pump - 30'	
18.30 Pump - 45'	18.30 Step - 45'	
19.15 Tabata - 45'	19.15 Pilates - 45'	
20.00 Spinning - 60'		

Intensità corsi

Alta

Media

Bassa

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