

Corsi Fitness



Compresi negli abbonamenti



Corsi ad alta intensità

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

Corsi a media intensità

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

Corsi a bassa intensità

- Physical Tone
- Pilates

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 (12 mesi + 1)	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 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 plurimensili che comprendano agosto l'abbonamento viene prolungato di un mese.

Corsi Fitness



Compresi negli abbonamenti



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
9.30 Pilates - 60'	9.30 No Age Fitness - 60'	9.30 Physical Tone - 60'
10.30 Cardio Fit - 60'	10.30 Pilates - 60'	10.30 Spinning - 60'
10.30 Spinning - 60'		
12.45 Pilates - 30'	12.45 Cardio Fit - 30'	12.45 Fit Crossing - 60'
13.15 Step - 30'	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 Cardio Fit - 30'
	19.30 Physical Tone - 30'	
20.00 Spinning - 60'	20.00 Spinning - 60'	20.00 Group Rowing - 60'

GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.30 No Age Fitness - 60'	9.30 Fit Crossing - 60'
10.30 Pilates - 60'	
10.30 Pump - 30'	
11.00 Fitboxing - 30'	
12.45 Step - 30'	12.45 Pump - 30'
13.15 Real Ball - 30'	13.15 Fitboxing - 30'
18.30 Pump - 45'	18.30 Step - 45'
19.15 Tabata - 45'	19.15 Pilates - 45'
20.00 Spinning - 60'	20.00 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.