

Griglia Lezioni SETTEMBRE 2011

Open mattina

www.palestrafortitudo.it

Tel. 338-3894317

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:30 10:30		Fitness Low Impact Tonic Postural Gym Silvia		Fitness Low Impact Tonic Postural Gym Silvia		Pilates principianti Dora
10:30 11:30	Fitness Low Impact Corpo libero Simona	Pilates Peter	Fitness Low Impact Total Body Maurizio	Pilates Peter		Fitness High Impact Total body Silvia
11:30 12:20	Postural Pilates Corrado				Postural Pilates Corrado	(12:30-13:30) Boxe- KickBoxing Marco
13:30 14:30	Fitness High Impact Total Body Valentina		Fitness Low Impact G.A.G. Valentina		Fitness High Impact Gym music Valentina	
14:30 15:40	Boxe- KickBoxing Marco		Boxe- KickBoxing Marco		Boxe- KickBoxing Marco	

E' necessario un numero minimo di 6 persone a corso. Gli orari possono subire cambiamenti nel corso dell'anno sportivo. Tutte le lezioni della sala fitness sono di 45-50 minuti. E' obbligatorio cambiarsi le scarpe prima di entrare in sala e timbrare il tesserino all'ingresso.

L'abbonamento si rinnova entro e non oltre il 5 del mese.

NON SONO PREVISTI SCONTI!

www.palestrafortitudo.it, siamo anche su Facebook!
tel. 338.3894317- Palestra Fortitudo, Via Lusitania 28.

Griglia Lezioni SETTEMBRE 2011

Open pomeriggio

www.palestrafortitudo.it

Tel. 338.3894317

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
17:10 18:00	Pilates Dora		Pilates Corrado		Fitness Low Impact Corpo Libero Corrado	
18:00 18:50	Fitness High Impact Aerobic- Stretch-Style Silvia	(18:10-19:00) Kinesis postural* Dora	Fitness Low Impact Corpo Libero Corrado	(18:10-19:00) Kinesis postural* Dora	Fitness Low Impact G.A.G. Maurizio	
19:00 19:45	Fitness Low Impact Fusion Deborah	(19:00-20:00) Boxe- KickBoxing Marco	Fitness High Impact Fit-boxe/ Fusion Deborah	(19:00-20:00) Boxe- KickBoxing Marco	(18:50-19:45) Kinesis Postural* Dora	
19:45 20:30	Pilates* Peter Fitness Circuit (all'aperto)* Deborah	(20:00-20:45) Fitness Low impact Fusion (20:45-21:30) Pilates Deborah	Pilates* Peter Fitness Circuit (all'aperto)* Deborah	(20:00-20:45) Fitness High Impact Fusion (20:45-21:30) Pilates Deborah	Pilates* (Peter)	
20:30 21:40	Boxe- KickBoxing Marco e Manuel		Boxe- KickBoxing Marco e Manuel		Boxe- KickBoxing Marco e Manuel	

E' necessario un numero minimo di 6 persone a corso. Gli orari possono subire cambiamenti nel corso dell'anno sportivo. Tutte le lezioni della sala fitness sono di 45-50 minuti. E' obbligatorio cambiarsi le scarpe prima di entrare in sala e timbrare il tesserino all'ingresso.

L'abbonamento si rinnova entro e non oltre il 5 del mese.

NON SONO PREVISTI SCONTI!

www.palestrafortitudo.it, siamo anche su Facebook!

tel. 338.3894317- Palestra Fortitudo, Via Lusitania 28.

Le lezioni evidenziate fanno parte della sala olistica, pertanto sono a parte.

LISTINO ABBONAMENTI SETTEMBRE

1 MESE

Open mattina Fitness+Pilates	45	
Open pomeriggio Fitness+Pilates	50	
Open pomeriggio Fitness+Pilates studenti	47	
Open Day Fitness +pilates	60	
Open Day Fitness +pilates Stud/Over 60	55	
Open Boxe-Kickboxing	55	
Open Boxe-Kickboxing studenti	50	
Lezioni sala olistica	70	(a numero chiuso di massimo 15 persone)
Open Fitness+Pilates + Boxe-Kickboxing	90	

INGRESSI E “PACCHETTI” VALI PER FITNESS-PILATES-BOXE-KICKBOXING:

Ingresso 1 lezione sala olistica (*)	15	
Ingresso singolo fitness/pilates	8	
Ingresso singolo boxe	10	
Pacchetto 5 ingressi lezioni fitness/pilates/boxe	35	(da consumare in 2 mesi)
Pacchetto 10 ingressi (da consumare in 3 mesi)	70	

www.palestrafortitudo.it, cercaci su facebook come palestra Fortitudo!
Via Lusitania 28 tel. 338.3894317