

Culture

PALESTRA

SSD srl

PROGRAMMA SETTIMANALE

LUNEDÌ	9.30 - 10.20	GAG	
	10.40 - 11.30	BIKE TONIC	
	13.00 - 13.55	FIT BOXE - TRX	
	18.00 - 18.30	ZUMBA	
	18.30 - 19.25	TOTAL BODY	
	19.30 - 20.15	SPINNING	Sala 1
	19.30 - 20.15	STEP	Sala 2
	20.15 - 21.00	TRX	
21.00 - 22.00	KUNG FU		

MARTEDÌ	9.30 - 10.30	TOTAL BODY
	13.00 - 13.45	SPINNING
	18.15 - 19.00	FIT BOXE
	19.10 - 20.55	STRONG
	20.00 - 21.00	WINTER SPORT
	21.00 - 22.00	BOXE

MERCOLEDÌ	9.30 - 10.15	PILATES
	18.00 - 18.45	JUMPING
	18.50 - 19.35	CARDIO GAG
	19.35 - 20.30	FIT BOXE
	20.30 - 21.15	PILATES

GIOVEDÌ	9.30 - 10.20	GAG	
	10.40 - 11.30	BIKE TONIC	
	13.00 - 13.55	FIT BOXE - TRX	
	18.00 - 18.30	ZUMBA	
	18.30 - 19.25	TOTAL BODY	
	19.30 - 20.15	SPINNING	Sala 1
	19.30 - 20.15	STEP	Sala 2
	20.15 - 21.00	TRX	
21.00 - 22.00	KUNG FU		

VENERDÌ	9.30 - 10.30	TOTAL BODY
	13.00 - 13.45	SPINNING
	18.15 - 19.00	FIT BOXE
	19.10 - 20.55	STRONG
	20.00 - 21.00	WINTER SPORT
	21.00 - 22.00	BOXE

SABATO	
15.00 - 15.45	JUMPING

ORARI SAUNA e BAGNO TURCO
 Lunedì: 10.30 - 21.30 / Giovedì: 10.30 - 15.30
 Venerdì: 14.30 - 21.30 / Sabato: 14.00 - 17.00

ORARIO CONTINUATO da LUNEDÌ a VENERDÌ **9.00 - 22.00** e SABATO **9.00 - 18.00**

Via XXV Aprile 9/11 - Ghisalba (BG) - Tel. 0363.928233 - info@palestraculture.it

www.palestraculture.com

Culture

PALESTRA

SSD srl

SERVIZI OFFERTI AI NOSTRI TESSERATI

SALA CORSI: Accesso illimitato a tutti i corsi.

SALA PESI: Allenamento personalizzato *SEGUITO DA TRAINER QUALIFICATI*; Ipertrofia, dimagrimento, tonificazione, recupero muscolare post - infortunio, ginnastica posturale e correttiva.

CONSIGLIO ALIMENTARE

BABY PARKING

SAUNA E BAGNO TURCO

Gli **ABBONAMENTI** comprendono tutti i servizi in qualsiasi fascia oraria

TARiffe

ISCRIZIONE ANNUALE	60 €
<i>(Obbligatoria e comprensiva di Visita Medica con ECG, Fit Comp e Assicurazione, Affiliazione Csen)</i>	
INGRESSO GIORNALIERO	15 €
PACCHETTO DA 16 INGRESSI	155 €
MENSILE	75 €
TRIMESTRALE	185 € anzichè 225 € (risparmio di 40 €)
SEMESTRALE	350 € anzichè 450 € (risparmio di 100 €)
ANNUALE	650 € anzichè 900 € (risparmio di 250 €)

ABBONAMENTO UNDER 14

MENSILE	55 €
TRIMESTRALE	150 €
SEMESTRALE	280 €
ANNUALE	540 €

ABBONAMENTO SOLO SPINNING

LEZIONE SINGOLA	10 €
PACCHETTO DA 20 LEZIONI	160 €

ABBONAMENTO UNDER 18

MENSILE	65 €
TRIMESTRALE	170 €
SEMESTRALE	320 €
ANNUALE	600 €

ABBONAMENTI SPECIALI

SAUNA e BAGNO TURCO: Ingresso singolo <i>(con certificato medico da esibire all'ingresso)</i>	15€
SAUNA e BAGNO TURCO: 10 mesi <i>(con certificato medico da esibire all'ingresso)</i>	275€
DOCCIA SOLARE: n. 8 lampade (8-10 min)	50€
n. 8 lampade (11-15 min)	60€