

NOVITÀ  
2025



In Collaborazione con



# FITNESS TRAINING

## FUNCTIONAL

MAR H 19:00  
GIO H 18:00

### MEDIA INTESITÀ

Allenamento funzionale con piccoli attrezzi volto al miglioramento della forza e della performance.

1 VOLTA A SETTIMANA  
**50 EURO/MESE**

2 VOLTE A SETTIMANA  
**80 EURO/MESE**

## STRENGTH & CONDITIONING

LUN H 19:00  
GIO H 19:00

### ALTA INTESITÀ

Migliora forza e potenza. Allenamenti con sovraccarico ad alta intensità.

1 VOLTA A SETTIMANA  
**50 EURO/MESE**

2 VOLTE A SETTIMANA  
**80 EURO/MESE**

## POSTURAL

MAR H 10:30 - 11:30  
VEN H 10:30 - 11:30

### ADATTO A TUTTI

Sedute di esercizio fisico posturale, con piccoli attrezzi per migliorare mobilità, elasticità e stabilità prevenendo l'insorgenza di problematiche muscolo scheletriche.

1 VOLTA A SETTIMANA  
**50 EURO/MESE**

2 VOLTE A SETTIMANA  
**80 EURO/MESE**

## JUNIOR

MAR H 18:00

Allenamento funzionale per ragazzi dai 13 ai 17 anni, con l'obiettivo di sviluppare le capacità coordinative e condizionali di base. Adatto sia in vista di uno sport specifico che come unica attività sportiva.

1 VOLTA A SETTIMANA  
**50 EURO/MESE**

2 VOLTE A SETTIMANA  
**80 EURO/MESE**

INGRESSO SINGOLO 15 Euro

TESSERAMENTO OBBLIGATORIO 15 Euro

# PROMO

valida fino al 12 gennaio

GENNAIO - FEBBRAIO  
1 VOLTA A SETTIMANA

~~115 EURO~~

**80 Euro**

TESSERAMENTO INCLUSO

GENNAIO - FEBBRAIO  
2 VOLTA A SETTIMANA

~~175 EURO~~

**140 Euro**

TESSERAMENTO INCLUSO