

NOVITÀ
2025



In Collaborazione con



FITNESS TRAINING

FUNCTIONAL

LUN H 19:00
GIO H 19:00

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

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

2 MESI

~~175 Euro~~ **140 Euro**

2 VOLTE A SETTIMANA