

CORSI AFRODITE SPA & FITNESS 2019-2020

Dal 16/09/2019 al 25/06/2020

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
10:15-11:00		ACQUA SOFT 2		ACQUA SOFT 2
11:00-11:45		ACQUA SLIM 3		ACQUA SLIM 3
13:15-14:00	ACQUA SLIM 1	ACQUA SLIM 4	ACQUA SLIM 1	ACQUA SLIM 4
13:15-14:00		FITNESS LATINO		FITNESS LATINO
14:00-14:45	ACQUA SOFT 1	ACQUA GAG	ACQUA SOFT 1	ACQUA GAG
14:00-15:00				DANZA IN GRAVIDANZA
18:15-19:00	ACQUA PILATES	PILATES POSTURALE	ACQUA PILATES	PILATES POSTURALE
19:00-19:45	ACQUA SLIM 2	POWER PILATES	ACQUA SLIM 2	POWER PILATES
20:00-21:00		DANZA DEL VENTRE		

SOSPENSIONI CORSI: dal 23/12/19 al 06/01/20, 13/04/20, 02/06/20

INFO e ISCRIZIONI: AFRODITE SPA & FITNESS 059/767089, info@afroditespa.it

ACQUA SOFT

Ginnastica dolce in acqua consigliata anche per donne in gravidanza

1: Lunedì e Mercoledì: 14:00 – 14:45

2: Martedì e Giovedì: 10:15 – 11:00

ACQUA PILATES

Specifico per rafforzare schiena e addominali

1: Lunedì e Mercoledì: 18:15 – 19:00

ACQUA SLIM

Brucia grassi & tonificante

1: Lunedì e Mercoledì: 13:15 – 14:00

2: Lunedì e Mercoledì: 19:00 – 19:45

3: Martedì e Giovedì: 11:00 – 11:45

4: Martedì e Giovedì: 13:15 – 14:00

ACQUA GAG

Allenamento per gambe, addominali e glutei

1: Martedì e Giovedì: 14:00 – 14:45

PILATES POSTURALE

Tonificazione muscolatura profonda

1: Martedì e Giovedì: 18:15 – 19:00

PILATES POWER

Corso di tonificazione muscolare avanzato

1: Martedì e Giovedì: 19:00 – 19:45

FITNESS LATINO

Allenamento total body ispirato ai ritmi latino-americani

1: Martedì e Giovedì: 13:15 – 14:00

DANZA IN GRAVIDANZA

Ginnastica dolce che mixa danza e fitness

1: Giovedì: 14:00 – 15:00

DANZA DEL VENTRE BENESSERE

Attività che unisce forza fisica, grazia e femminilità, accompagnata dalla musica orientale

1: Martedì: 20:00 – 21:00

ABBONAMENTI OPEN	1 MESE	3 MESI	6 MESI
OPEN CORSI <i>Corsi Piscina e Palestra</i>	120 €	300 €	540 €
OPEN SPA <i>SPA e Corsi Piscina</i>	150 €	370 €	660 €
OPEN SPA & FITNESS <i>SPA, Palestra e Corsi</i>	170 €	430 €	765 €

*Ingresso alla piscina/sala corsi per i 45 minuti del Corso. Non include accesso all'area SPA e Palestra.

<u>ABBONAMENTO*</u> <i>2 lezioni/settimana</i>	PISCINA	PALESTRA
4 lezioni consecutive* <i>*Danza in Gravidanza e Danza del Ventre</i>	-	40 €
8 lezioni consecutive	70 €	65 €
16 lezioni consecutive	120 €	110 €
24 lezioni consecutive	170 €	150 €
<u>INGRESSI SINGOLI*</u>	PISCINA	PALESTRA
1 lezione	13 €	12 €
8 Lezioni	90 €	84 €
14 lezioni	150 €	144 €
24 lezioni	250 €	240 €