ORARIO NO STOP
DAL LUN. AL VEN.
DALLE 6.00 ALLE 22.30
SAB - DOM. E FESTIVI
DALLE ORE 9.00 ALLE 20.00

[ORARI CORSI]

ORARIO LEZIONI FITNESS PRO AM LE RUGHE

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09.00 - 10.00 G.A.G. (LORETA)	**09.00 - 10.00** BODY'S NEW (SUSANNA)	**09.00 - 10.00** FAT BURN (LORETA)	**09.00 - 10.00** BODY'S NEW (SUSANNA)	**09.00 - 10.00** AEROBICA (LORETA)	**09,30 - 10,30** BODY CONDITION (LORETA)
10.00 - 11.00 STEP (LORETA)	**10.00 - 11.00** GINN. DOLCE STRETCHING (ELIZABETH)	**10.00 - 11.00** G.A.G. (LORETA)	**10.00 - 11.00** GINN. DOLCE STRETCHING (ELIZABETH)	**10.00 - 11.00** TOTAL BODY (LORETA)	**10,30-11,30** BODY'S NEW (SUSANNA)
	10.00 - 11.00 **PILATES** (SUSANNA) s.blu		**10.00 - 11.00** **PILATES** (SUSANNA) s.blu		
	11.00 - 12.00 PILATES (SUSANNA)		**11.00 - 12.00** PILATES (SUSANNA)		**11.30 - 12.30** SPINNING (LEONARDO)
	11.00-12.00 SPINNING (ALESSANDRO)		**11.00-12.00** SPINNING (ALESSANDRO)	**13.30 - 14.30** BODY'S NEW (SUSANNA)	
15.00 - 16.00 GINN. DOLCE STRETCHING (ELIZABETH)	**13.30-14.30** BODY'S NEW (SUSANNA)	**15.00 - 16.00** GINN. DOLCE STRETCHING (ELIZABETH)	**13.30-14.30** BODY'S NEW (SUSANNA)	**15.00 - 16.00** GINN. DOLCE STRETCHING (ELIZABETH)	
	17.30 - 18.30 PILATES (SUSANNA)		**17.30 - 18.30** PILATES (SUSANNA)		
18.00 - 19.00 SPINNING (LEONARDO)	**18.00 - 19.00** SPINNING (ANDREA)	**18.00 - 19.00** SPINNING (SIMONE)	**18.00 - 19.00** SPINNING (LEONARDO)	**18.00 - 19.00** SPINNING (ANDREA)	
19.00 - 20.00 BODY CONDITION (LORY)	**18.30 - 19.30** AEROBICA (LORY)	**19.30 - 20.30** CIRCUIT TRAINING TRAINING (LORY)			
	20.40 - 21.40 FIT BOXE (MONICA)	**20.00 - 21.00** RACE WALKER (ALESSANDRA)	**20,00-21,00** FIT BOXE (MONICA)	**20,00 - 21,00** RACE WALKER (ALESSANDRA)	

DOMENICA 11.30 - 12.30 **SPINNING (ALESSANDRO)** **SPINNING:**
NUMERO MINIMO 3 PERSONE

ISCRIZIONE ANNUALE	**40 €**
DEPOSITO CAUZIONE TESSERA	**10 €**
COSTO CORSO MENSILE	**55 €**

ORARIO NO STOP
DAL LUN. AL VEN.
DALLE 6.00 ALLE 22.30
SAB - DOM. E FESTIVI
DALLE ORE 9.00 ALLE 20.00

ORARI CORSI PRO AM CLUB LE RUGHE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
Gin.Dolce Elizabeth	15.00/16.00	10.00/11.00	15.00/16.00	10.00/11.00	15.00/16.00	
Pilates Susanna		10.00/11.00 17.30/18.30		10.00/11.00 17.30/18.30		
D.Classica Propedeutica Elizabeth		16.30/17.30 s.blu		17.30/18.30 s.blu		
D.Classica Beiginners (7-8) Elizabeth		17.30/18.30 s.blu				
D.Classica Principianti (9-12) Elizabeth			17.00/18.30 s.blu			12.00/13.00
D.Classica Intermedia (13-16) Elizabeth	16.00/17.00		16.00/17.00			
D.Classica Avanzata - Elizabeth		19.30/20.40		18.30/20.00		13.00/14.30
D.Classica Adulti - Elizabeth		15.00/16.30		15.00/16.30		
D. Moderna Pricipianti Elizabeth	17.00/18.00				17.00/18.00 s.blu	
D. Moderna Adulti Elizabeth	18.00/19.00				18.00/19.00	
Judo - Flavia			17.00/18.00 18.00/19.30		17.00/18.00 18.00/19.00	
Judo - Adulti Flavia					19.00/20.00	
M.M.A Vincenzo-Manuel	20.00/22.00		20.30/22.30		20.20/22.20	
Aikido - Marco	19.00/20.30 s.blu		19.20/20.50 s.blu			
Salsa - Giorgia				20.40/22.10		

COSTI CORSI

Tipologia	Attività	1 Mese		3 Mesi		6 Mesi		13 Mesi		Promozione
			Terme		Terme		Terme		Terme	***OPEN***
BASIC	***PALESTRA - FITNESS - RACE WALKER***	**75**	**110**	**200**	**270**	**330**	**440**	**550**	**770**	PALESTRA
BASIC	***FITNESS - SPINNING - RACE WALKER***	**75**	**110**	**200**	**270**	**330**	**440**			PISCINA
BASIC	***PISCINA***	**75**	**110**	**200**	**270**	**330**	**440**			CORSI FITNESS
T. TRAINING	***PAL - FIT - SPINN - RACE WALKER***	**90**	**125**	**240**	**310**	**420**	**530**			SPINNING
T. TRAINING	***PAL – PISC - SPINN - RACE WALKER***	**100**	**130**	**250**	**320**	**440**	**550**			RACE WALKER
T. TRAINING	***FIT – PISC - SPINN - RACE WALKER***	**100**	**130**	**250**	**320**	**440**	**550**			
OPEN	***PAL - FIT - PISC - SPINN - RACE WALKER***	**110**	**140**	**290**	**350**	**490**	**600**			
OPEN PLUS	***PAL - FIT - PISC - SPINN - RACE W. - TENNIS***	**130**	**150**	**330**	**390**	**550**	**650**	**800**	**850**	
	TENNIS	**90**	**95**	**190**	**250**	**300**	**400**	**500**	**720**	
	THERMAE	**60**		**160**		**220**		**400**		
TESS. INGR	**PACCHETTO 12 INGRESSI: UNA ATTIVITA' € 120,00 - DUE ATTIVITA' € 150,00**									1 ingr € 12.00

ISCRIZIONE ANNUALE A.s.d.	**30 €**
DEPOSITO CAUZIONE TESSERA	**10 €**
Certificato Medico sana e robusta costituzione	**obbligatorio**

NOTE:

- Recupero per assenza esclusivamente per motivi di salute con presentazione di certificato medico.

- Utilizzo Obbligatorio della Tessera all'ingresso

PROAM CLUB LE RUGHE Tel. 06.9087354 – www.proamclublerughe.it