SECONDO QUADRIMESTRE DAL 10 FEBBRAIO AL 21 GIUGNO 2020

Corsi fitness

CIRCUIT TRAINING

Allenamento ad alto impatto eseguito a stazioni.

MARTEDÌ	18:30 - 19:15

TOTAL BODY

Tonifica tutti i distretti del corpo a tempo di musica.

MARTEDÌ	19:20 - 20:05
MERCOLEDÌ	19:20 - 20:05

PILATES

Ginnastica tonificante, per raggiungere un alto grado di benessere.

MERCOLEDÌ	18:30 - 19:15
VENERDÌ	18:30 - 19:15 20:10 - 20:55

YOGA

Ginnastica dolce e rilassante incentrata sulla respirazione.

VENERDÌ	17:40 - 18:25 19:20 - 20:05
MERCOLEDÌ	20:10 - 20:55

FUNCTIONAL TRAINING

Corso fat-burning ad alta intensità che rafforza gli schemi motori quotidiani.

MERCOLEDÌ	17:40 - 18:25

Fitness pack

LIGHT 5 lezioni	45,00 €
NORMAL 10 lezioni	85,00 €

Abbonamenti

MONOSETT. 18 lezioni	117,00 €
MONOSETT. 19 lezioni	123,50 €

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		17:40 - 18:25 **FUNCTIONAL TRAINIG**		17:40 - 18:25 **YOGA**		
	18:30 - 19:15 **CIRCUIT TRAINING**	18:30 - 19:15 **PILATES**		18:30 - 19:15 **PILATES**		
	19:20 - 20:05 **TOTAL BODY**	19:20 - 20:05 **TOTAL BODY**		19:20 - 20:05 **YOGA**		
		20:05 - 20:55 **YOGA**		20:10 - 20:55 **PILATES**		

EASY **MEDIUM** **HARD** **VERY HARD**

Regolamento

All'iscrizione è obbligatorio:
- Il pagamento del corso
- la quota di iscrizione stagionale è pari a 25,00€
- il Centro inoltre offre la possibilità ai corsisti di effettuare la visita medica con elettrocardiogramma incluso presso Centro convenzionato a 30,00 €
- il pagamento del badge: 8,00€
- il pagamento della quota assicurativa stagionale: 5,00€

Regole generali:
- Per frequentare i corsi è obbligatorio un certificato di idoneità fisica con elettrocardiogramma. Chi non presenta il certificato medico non può frequentare le lezioni.
- Non è possibile recuperare le lezioni perse, salvo attraverso presentazione di documentazione medica ospedaliera entro 7 giorni che certifichi una prognosi di almeno quattro settimane.
- Non è possibile effettuare spostamenti di orario e/o di corso.
- L'iscrizione al corso deve essere tassativamente ultimata almeno il giorno antecedente all'inizio del corso.
- Ogni corso partirà al raggiungimento del numero minimo di iscritti stabilito dalla direzione. Pertanto la direzione stessa si riserva il diritto di spostare gli allievi in corsi differenti.
- L'accesso agli spogliatoi è consentito 15 minuti prima dell'inizio della lezione.
- Gli orari richiesti possono subire variazioni per motivi didattico/organizzativi.
- Gli indumenti o scarpe dimenticate all'interno dell'impianto verranno custodite (se ritrovate) per 7 giorni; la società di gestione declina ogni responsabilità per oggetti o cose lasciate incustodite nell'impianto.
- La direzione potrà apportare al presente regolamento tutte le modifiche o varianti idonee a migliorare il funzionamento dei corsi.
- Non è previsto il rimborso dei corsi

Sospensione corsi

Venerdì 1 maggio 2020.
Martedì 2 giugno 2020.

Via Abate Crippa 38, Treviglio (BG)
Tel. +39 0363 303842
piscinatreviglio@prsport.it
www.centrosportivoquadri.it

Follow us

Design Pureish.it