

PROGRAMMA CORSI FITNESS - CICLO 3 MESI

CORSO	LIVELLO ATLETICO CORSO	FREQUENZA	DURATA	PREZZO	DESCRIZIONE CORSO
GAG	Livello atletico medio-basso	2 lez/settimana	45-60 min	135	Allenamento di media intensità, che ha come obiettivo principale la tonificazione di Gambe, Addome e Glutei, utile ad un miglioramento non solo estetico ma di funzionalità per le azioni quotidiane, grazie all'acquisizione di forza dei gruppi muscolari citati.
Tabata/Circuit training	Livello atletico medio	2 lez/settimana	45-60 min	135	Allenamento metabolico ad alta intensità, caratterizzato da intervalli di lavoro e riposo, con la finalità di migliorare la condizione cardiovascolare della persona.
Ginnastica Dolce	Livello atletico basso e post-infortunio	2 lez/settimana	45-60 min	120	Allenamento a bassa intensità caratterizzato da movimenti lenti e controllati, facilmente replicabili anche dai soggetti più fragili, con la finalità di migliorare l'elasticità e la tonicità dei muscoli di tutto il corpo per prevenire e migliorare algie dell'apparato muscolo-scheletrico.
Ginnastica Posturale	Livello atletico medio-basso o problematiche posturali	2 lez/settimana	45-60 min	150	Allenamento a media intensità, che ha l'obiettivo di aiutare a migliorare e prevenire scompensi posturali, attraverso l'esecuzione di esercizi specifici per la colonna ed il core.
Pacchetto 2 corsi a scelta	Chi desidera seguire due corsi in combinazione	2 lez/settimana per ogni corso	45-60 min	190	E' un'opportunità per i clienti più attivi e più presenti, per aumentare il proprio livello atletico, risparmiando economicamente rispetto all'iscrizione multipla su più corsi.
Pacchetto fitness + pausa pranzo palestra	Chi desidera fare una lezione di fitness e avere l'abbonamento trimestrale in palestra nella fascia della pausa pranzo	1 lez/settimana + trimestrale palestra pausa pranzo	45-60 min	150	E' un'opportunità per i clienti che amano la palestra per combinare il proprio lavoro atletico, tra tonificazione in sala pesi e corsi fitness risparmiando economicamente rispetto all'iscrizione multipla su più corsi.
I corsi hanno la durata di tre mesi, il prezzo in tabella è valido per ogni trimestre (Ott-Dic ; Gen-Mar ; Apr-Giu) e le lezioni perse non possono essere recuperate.					