

KENNEDY GYM

Body building, cardiofitness, circuit training
Assistenza istruttore, programmi personalizzati
Ambiente climatizzato

FREQUENZA LIBERA QUOTE MENSILI

Abbonamento orario intero: 48,00 €

dal lunedì al venerdì	8.00 – 22.00
Sabato	8.00 – 18.30
Domenica	9.00 – 18.30

Abbonamento orario ridotto: 36,00 €

dal lunedì al venerdì	8.00 – 16.00
Sabato	8.00 – 18.30
Domenica	9.00 – 18.30

Ingresso giornaliero	8,00 €
Abbonamento trimestrale	120,00 €

GINNASTICA DOLCE

Martedì e venerdì

Circolo ARCI San Lazzaro	8.45 e 9.40
Villa Serena	8.40, 9.30 e 10.20
Centro sociale A. Tonelli	11.30
dal 4 ottobre	23,00 € al mese

PREPARTO

Attività motoria dolce in acqua per la mamma in attesa

TONIFICAZIONE
ALLUNGAMENTO MUSCOLARE
RESPIRAZIONE
RILASSAMENTO

Non è necessario sapere nuotare.

MARTEDI' e VENERDI' dalle 11.10 alle 12.00

Iscrizione mensile

Corso 2 lezioni settimanali	50,00 €
Corso 1 lezione settimanale	35,00 €

ACQUE D'ARGENTO

*Per prevenire e migliorare eventuali problematiche:
dolori muscolari, articolari, circolazione*

MARTEDI' e VENERDI' dalle 9.30 alle 10.20
dalle 11.10 alle 12.00

Iscrizione mensile

Corso 2 lezioni settimanali	50,00 €
Corso 1 lezione settimanale	35,00 €

QUOTA ASSOCIATIVA 12,00 €

PER TUTTE LE ATTIVITA' ACCETTIAMO
LE PRENOTAZIONI TELEFONICHE

051 46 70 68

ADULTI



Tel.: 051 46 70 68

338 64 27 023

www.sportduemila.com

ATTIVITA'

2011 - 2012

SEGRETERIA (dal 19-09-11 al 1-06-12)

Lun - mart - giov - ven 15.00 - 22.00

Mart - ven 8.30 - 12.30

Merc 16.30 - 20.30

Sabato 9.30-12.30

AQUARIA

(Ginnastica in acqua)

Vasca grande



LUNEDI' - GIOVEDI'

13.00 cardiofitwater
16.10 aquawellness
17.00 cardiofitwater
21.10 cardiofitwater

MARTEDI' - VENERDI'

7.40 GAG and Cell
8.30 GAG and Cell
9.20 aquawellness
10.20 aquawellness
13.00 cardiofitwater
13.50 GAG and Cell
16.10 aquawellness
19.30 cardiofitwater
20.20 cardiofitwater
21.10 cardiofitwater

Pausa-pranzo

Lun - mart- giov- ven

13.00 aquagym e palestra
13.50 aquagym, nuoto e palestra

68,00 € al mese

SABATO

monosettimanale
11.20 cardiofitwater

Lezioni di 50 minuti

AQUARIA

(Ginnastica in acqua)

Vasca piccola

LUNEDI' - GIOVEDI'

13.50 GAG and Cell
19.30 cardiofitwater
20.20 GAG and Cell

MIX AQUAGYM + BIKE

Mercoledì

dalle 20.30 alle 22.00 (90 mn)

NOVITA' !!!

Abbonamento serale Aquagym, nuoto e palestra

Lun -giov: 21.10 - 22.00 aquagym e nuoto

Mart-ven: 21.10 - 22.00 aquagym, nuoto e palestra

62,00 € al mese

QUOTE MENSILI

Corso 2 lezioni settimanali : **59,00 €**

Corso 1 lezione settimanale : **37,00 €**

Corso Mix + Bike : **57,00 € (90 mn)**

+ quota associativa 12,00 €

NUOTO ADULTI

1° periodo: dal 19 settembre al 6 dicembre '11

2° periodo: dal 9 dicembre '11 al 9 marzo '12

(chiusura natalizia dal 24/12 al 6/01 compreso)

3° periodo: dal 10 marzo al 1 giugno '12

(chiusura pasquale dal 6 al 9 aprile compreso)

Corsi Avviamento

LUNEDI' e GIOVEDI' MARTEDI' e VENERDI'

13.50-14.40	19.30-20.20	19.30-20.20
20.20-21.10	21.10-22.00	20.20-21.10
22.00-22.50		21.10-22.00

Corsi Perfezionamento

LUNEDI' e GIOVEDI' MARTEDI' e VENERDI'

16.10-17.00	19.30-20.20	13.50-14.40	18.40-19.30
17.50-18.40	20.20-21.10	16.10-17.00	19.30-20.20
18.40-19.30	21.10-22.00	17.50-18.40	20.20-21.10
	22.00-22.50		21.10-22.00

Nuoto sportivo

LUNEDI' e GIOVEDI' MARTEDI' e VENERDI'

18.40-19.30	18.40-19.30	19.30-20.20
19.30-20.20		21.10-22.00
20.20-21.10		

Corsi del mattino

MARTEDI' e VENERDI'

9.30-10.20 (perf.)	SABATO
10.20-11.10 (avv. e perf.)	10.00-10.50 (avv.)
11.10-12.00 (avv. Base)	10.50-11.40 (perf.)

QUOTE DEL CORSO

144,00 € (2 lezioni alla settimana)

100,00 € (1 lezione alla settimana)

+ 12,00 € quota associativa