



**Fitness in Acqua**

## Tesseramento Annuale 20 €

### FITNESS IN ACQUA

dal Lunedì al Sabato lezioni da 45 minuti

#### Aqua B.A.G.:

lezione in acqua alta studiata per potenziare l'attività cardiocircolatoria tonificando i muscoli di braccia, addome e gambe

#### Aqua Soft:

lezione di ginnastica dolce in acqua alta a ritmo di musica

#### Aqua Training:

lezione di aquagym in acqua alta ad alto impatto, dinamica ed intensiva, volta ad allenare tutta la muscolatura

#### Aqua G.A.G.:

lezione in acqua alta studiata per potenziare l'attività cardiocircolatoria tonificando i muscoli di glutei, addominali e gambe

#### Aqua Power Circuit:

lezione in acqua bassa che prevede un'alternanza di esercizi di tonificazione intervallati da momenti di walking (con l'utilizzo del tappeto)

#### Aqua Walking:

lezione di walking in acqua bassa (con l'utilizzo del tappeto) ad alto impatto cardio-muscolare

#### Aquajolly:

lezione di ginnastica in acqua alta con istruttori a rotazione

## Residenti in Venaria Reale 15 €

### PREZZI:

ingresso singolo 13 €

1 volta alla settimana

1 periodo (4 lezioni consecutive) 45 €    TURNISTI 49 €

3 periodi (12 lezioni consecutive) 114 €    TURNISTI 126 €

2 volte alla settimana

1 periodo (8 lezioni consecutive) 72 €    TURNISTI 79 €

3 periodi (24 lezioni consecutive) 198 €    TURNISTI 216 €

3 volte alla settimana

1 periodo (12 lezioni consecutive) 94,50 €

3 periodi (36 lezioni consecutive) 261 €

Non sono previsti recuperi per assenze; a tale proposito, per ogni periodo di iscrizione verrà omaggiato un buono valido per una lezione extra da utilizzare entro la scadenza dell'abbonamento nei seguenti orari:

Lunedì 9:15, 12:00, 12:45

Giovedì 9:15, 12:00, 12:45

Sabato 11:30

In alternativa alla lezione, è possibile convertire ogni omaggio in 2 ingressi per l'attività di Nuoto Libero oppure in 1 ingresso per la Palestra. Gli ingressi singoli e le lezioni omaggio necessitano di prenotazione e sarà possibile inserirsi nel corso solamente posti permettendo.

Gli abbonamenti per i turnisti prevedono la scelta di due orari differenti per lo svolgimento dell'attività; gli orari disponibili tra i quali è possibile inserirsi sono i seguenti:

Lunedì 9:15, 12:00, 12:45, 18:45

Giovedì 9:15, 12:00, 12:45, 18:45

**E' OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE**

**Sport Club Venaria** Via Di Vittorio 18 - Venaria Reale - 011 4598887 - info@sportclubvenaria.it - www.sportclubvenaria.it