

i nostri CORSI

	LUN	MAR	MERC	GIO	VEN	SAB
9.00	GINNASTICA DOLCE ² ore 9,30			GINNASTICA DOLCE ² ore 9,30		
9.30	ZUMBA FITNESS ¹ ore 9,30	TONIFICAZIONE ¹	PILATES ¹	ZUMBA FITNESS ¹ ore 9,30	TONIFICAZIONE ¹	ZUMBA FITNESS ¹ ore 9,40
10.00						
10.30	TONIFICAZIONE ¹		GINNASTICA IN GRAVIDANZA ¹	TONIFICAZIONE ¹	PILATES ¹	TONIFICAZIONE ¹
17.30			ZUMBA KIDS ¹ ore 17,30-18,15			
18.00	PILATES ¹	TONIFICAZIONE ¹		PILATES ³	ZUMBA FITNESS ²	
18.30			GAG ¹			
19.00	PILATES ¹	TABATA ¹ ADDOMINALI ²		TABATA ²	ADDOMINALI ¹	
19.30			ZUMBA FITNESS ¹ ore 19,40	GALAXY BLADES ¹ ore 19,00		
20.00	FIT BOXE ¹	TONIFICAZIONE ¹	GINNASTICA POSTURALE ² ore 19,30	FIT BOXE ¹	TONIFICAZIONE ¹	
20.30	KALI FILIPPINO ¹	VOVINAM ¹ ore 20,00			VOVINAM ¹ ore 20,00	

* I corsi contrassegnati con asterisco non rientrano nell'abbonamento "open", "2 lezioni a settimana", ingressi
Sala 1: piano terra Sala 2: primo piano Sala 3: piano terra

Viale Monza, 65 - Giussano (MB) - Mob. e WhatsApp +39 373 7631703
T90ssd@tiscali.it - www.t90sportfitness-dance.it

T90

S.S.D.
Sport Fitness & Dance

SALA CARDIO
FITNESS E PESI

**Tieniti in forma
a ogni ora del giorno**

DA LUNEDÌ A VENERDÌ
dalle **7,30** alle **22.00**

SABATO
dalle **9.00** alle **18.00**

DOMENICA (DA OTTOBRE A MARZO)
dalle **9.30** alle **12.30**

Viale Monza, 65 - Giussano (MB)
Mob. e WhatsApp +39 373 7631703
T90ssd@tiscali.it
www.t90sportfitness-dance.it

Abbonamenti

OPEN

Annuale	€ 420
Semestrale	€ 250
Trimestrale	€ 165
Mensile	€ 60

OPEN UNDER 18

Annuale	€ 350
Semestrale	€ 200
Trimestrale	€ 130
Mensile	€ 50

Ingresso giornaliero	€ 12
10 ingressi	€ 90
20 ingressi	€ 160

Personal Trainer (10 sedute) € 350

- Garantita assistenza e competenza di laureati in scienze motorie sempre presenti in sala
- Scheda tecnica d'allenamento aggiornata mensilmente, per periodizzazione annuale

Tutto compreso nel tuo abbonamento!

ISCRIZIONE ANNUALE ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE DILETTANTISTICHE

30 EURO

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

I nostri servizi

Per stabilire il migliore allenamento e raggiungere la forma ideale, **tutti i tesserati potranno eseguire GRATUITAMENTE:**

- Analisi della composizione corporea (impedenziometrica)

INOLTRE:

- SERVIZIO PERSONAL TRAINER SU RICHIESTA
- MASSAGGI

VOVINAM
VIỆT VÔ ĐẠO

Bambini (4-12 anni)

	1v	2vv
Set-Giu	€ 410	€ 450
Gen-Giu	€ 270	€ 290
Quadrimestre	€ 170	€ 200
Trimestre	€ 130	€ 150
Bimestre	€ 100	€ 110

Adulti (13+)

	1v	2vv
Set-Lug	€ 510	€ 540
Gen-Lug	€ 340	€ 360
Gen-Giu	€ 290	€ 310
Quadrimestre	€ 190	€ 210
Trimestre	€ 150	€ 180
Bimestre	€ 110	€ 130

GINNASTICA POSTURALE

Mensile	€ 55
Trimestrale	€ 130
Semestrale	€ 240

KALI FILIPPINO

Mensile	€ 40
Trimestrale	€ 100

GALAXY BLADES

1 mese	€ 55
5 mesi	€ 250
10 mesi	€ 470

T90
S.S.D.
Sport Fitness & Dance