

Orari e corsi della piscina di Lanzo T.se e palestra di Germagnano

Proponiamo 3 cicli di lezioni a scelta nei seguenti periodi:

1° ciclo: 5 lezioni con cadenza settimanale dalla II o III settimana di novembre alla II o III di dicembre

2° ciclo: 10 lezioni con cadenza settimanale dalla II di gennaio all'ultima di marzo, prima del periodo pasquale.

3° ciclo: 10 lezioni con cadenza settimanale dalla I di aprile alla II di giugno (non oltre il termine scolastico)

Attività acquatiche (Sede Lanzo Torinese)

- Scuola Nuoto Adulti (SNA)	1° ciclo 30.00 euro, 2 o 3 ciclo 55.00 euro.
- Aquagym	1° ciclo 40.00 euro, 2 o 3 ciclo 75.00 euro
- Aquafitness Attrezzi	1° ciclo 50.00 euro, 2 o 3 ciclo 95.00 euro
- Attività fisica Adattata per la 3°età (AFA)	1° ciclo 50.00 euro, 2 o 3 ciclo 95.00 euro

Disponibilità dal lunedì al venerdì nei seguenti turni: 10.45 - 11.30
11.30 - 12.15
14.15 - 15.00

I corsi in acqua saranno attivati con un'adesione minima di 5 persone.

Attività palestra (Sede di Germagnano)

- Ginnastica over 60 (max. 5 persone)	1° ciclo 35.00 euro, 2 o 3 ciclo 60.00 euro
- Pilates (max. 5 persone)	1° ciclo 40.00 euro, 2 o 3 ciclo 70.00 euro
- Walking (max. 6 persone)	1° ciclo 40.00 euro, 2 o 3 ciclo 70.00 euro
- Total Body (max. 5 persone)	1° ciclo 40.00 euro, 2 o 3 ciclo 70.00 euro
- Spinning (max. 8 persone)	1° ciclo 40.00 euro, 2 o 3 ciclo 70.00 euro
- Spinning Senior (max. 8 persone)	1° ciclo 40.00 euro, 2 o 3 ciclo 70.00 euro
- Circuito Funzionale (max. 8 persone)	1° ciclo 40.00 euro, 2 o 3 ciclo 70.00 euro
- Ginnastica Posturale (max. 5 persone)	1° ciclo 50.00 euro, 2 o 3 ciclo 95.00 euro

Le lezioni hanno una durata di 50 minuti e potranno essere concordate secondo disponibilità nei seguenti giorni:

Lunedì	9.00 - 13.00 e 16.00 - 19.00
Martedì	12.15 - 17.00
Mercoledì	14.00 - 16.00
Giovedì	9.00 - 17.00
Venerdì	9.00 - 14.00

I corsi di palestra verranno attivati con un'adesione minima di 2 persone.

L'adesione ai corsi non prevede il costo di ulteriori iscrizioni al centro sportivo.
Il certificato medico è richiesto solo per i nati dal 1945 in avanti.

Rimaniamo a vostra disposizione per organizzare altri gruppi o attività su richiesta.

Per qualsiasi informazione, rivolgersi alla segreteria del centro ai numeri 0114270448 o 3920952974 dalle 9.00 alle 15.00 chiedendo di Wassim o Victor.

