

CORSI PALESTRA PREZZI

CORSI PERSONALI di RIABILITAZIONE e RIMUSCOLAZIONE:

Valutazione	€ 20,00
Scheda Allenamento	€ 30,00
Test e valutazione sportiva specialistica per rimuscolazione	€ 60,00

CORSO PERSONALTRAINER PER RIMUSCOLAZIONE (KINESICA):

Lezioni Personal (Singolo) Min. 5 Lezioni	€ 120,00
Lezioni Personal (in coppia) 10 lezioni (2 pex X 5)	€ 200,00
30 Lezioni Personal Trainer	€ 500,00
60 Lezioni Personal Trainer	€ 850,00

TESSERA OPEN 10+1 INGRESSI (2 corsi validità 4 mesi) € 90,00

Abbonamenti: (per abbonamento completo si intende un abbonamento valido sia per i corsi in piscina sia per i corsi in palestra)

Mensile / Mensile Completo	€ 70,00 / € 85,00
Trimestrale / Trimestrale Completo	€ 190,00 / € 210,00
Semestrale / Semestrale Completo	€ 350,00 / € 370,00
Annuale / Annuale Completo	€ 550,00 / € 570,00

Rieducazione Posturale (su indicazione terapeutica)
prezzi diversi a secondo delle necessità

-Over 65 sconto 10% solo abbonamenti ai corsi collettivi

-Quota associativa obbligatoria Annuale € 30,00 con
Comprensivo di assicurazione.



**N.B. TUTTI I CORSI SONO SOGGETTI AL NUMERO MINIMO DI
PARTECIPANTI FISSATO IN 4 PERSONE**

I POSTI SONO LIMITATI – E' GRADITA LA PRENOTAZIONE



PALESTRA

**Punto
Ben Essere**

pool - fitness & wellness center

un marchio di SportSocial S.s.d. a r.l.

Punto Ben Essere

è un marchio di Sport Social S.s.d. Società Sportiva Dilettantistica a.r.l.

VIA ALESSANDRO MANZONI 15 – LUGAGNANO DI SONA (VR)
presso: Centro Polifunzionale Papa Giovanni Paolo II -Coopselios-

tel 045-8699729 335-7236384

www.punto-benessere.com

mail: info@punto-benessere.com



Via A. Manzoni 15 tel. 045-5699729
 presso: Centro Polifunzionale Papa Giovanni Paolo II
 LUGAGNANO VR
 info: www.sportsocial.it- www.punto-benessere.com

ORARI CORSI PALESTRA Autunno inverno 2019-20

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
08.00-08.45		Posturale		Posturale		
09.00-09.45	Personal	Metabolik®	Personal	Metabolik®	Personal	Personal
10.00-10.45	Personal	Posturale	Personal	Posturale	Personal	
11.00-11.45	Personal	Metabolik®	Personal	Metabolik®	Personal	Personal
12.15-13.00	Metabolik®	Zumba®	Metabolik®	Zumba®	Metabolik®	
13.00-13.45	Zumba®	Metabolik®	Zumba®	Metabolik®		
14.00-14.45	Circuit Training	Circuit Training	Circuit Training	Circuit Training	Circuit Training	
15.00-15.45	Personal		Personal		Personal	
16.00-16.45	Circuit Training	Kid Metabolik® (16.15)	Circuit Training	Kid Metabolik® (16.15)	Circuit Training	
17.00-17.45	Personal	Cross Training	Personal	Cross Training	Circuit Training	
18.00-18.45	Metabolik®	Cross Training	Posturale	Cross Training	Personal	
19.00-19.45	Personal	Metabolik®	Personal	Metabolik®	Metabolik®	
20.00 20.45	Metabolik®			Metabolik®		

I corsi in palestra sono soggetti alla presentazione di un certificato medico che attesti l'idoneità fisica - è pertanto richiesto certificato rilasciato da medico dello sport, per pratica non agonistica.

Tutti i corsi sono soggetti al numero di iscritti/partecipanti: gli orari possono subire variazioni e ogni corso si intende di 45 minuti SI RACCOMANDA LA PUNTUALITA'
 N.B: I corsi sono tenuti da qualificati esperti nelle varie discipline e sono certificati ed iscritti al CONI.

Circuit training è un tipo di allenamento con sovraccarichi (resistance training) eseguito a circuito ovvero svolgendo serie di esercizi multipli usando ripetizioni medio- alte, bassa intensità, senza pause, o con pause molto brevi tra gli esercizi

Personal: essere seguiti passo dopo passo da un istruttore specializzato, per le varie problematiche personali.

Posturale: Ginnastica posturale finalizzata alla risoluzione di alcuni problemi articolari e muscolari.

Cross Training: (Allenamento Funzionale) L'obiettivo è concatenare con intensità dei movimenti detti funzionali che sollecitano tutte le catene muscolari e preparare il corpo ai diversi esercizi, limitando il rischio di infortuni.

Metabolik® - La nuova frontiera del Fitness- Alza il metabolismo e brucia prima i grassi, in un continuo stop and go di esercizi. (Metabolik è un marchio registrato cat. CONI: 111 Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness) **KID Medabolik** come sopra ma con minore intensità e realizzata in maniera divertente -durata 30 min.- dedicata esclusivamente ai bambini in età scolare sopra i 6 anni.

Zumba® Perfetto ed adatto a tutti e a tutte le forme! Ogni corso di Zumba® è ideato per fare amicizia e per bruciare insieme un po' di calorie.