



centronuoto
LEBANDIE
PISCINA&PALESTRA

I NOSTRI PACCHETTI:

AQUAGYM OPEN

(a tua scelta orari e frequenza (*NO ACQUANTALGICA*)...ma ricorda di
PRENOTARE I CORSI CON GLI ATTREZZI!!!)

Abbonamento mensile 12 ingressi € 60,00

Abbonamento mensile 16 ingressi € 70,00

L'abbonamento va vidimato in segreteria prima della lezione
(un "buco da diritto ad una lezione)

AQUAGYM + CORSI PALESTRA

(per l'aquagym a tua scelta orari e frequenza (*NO ACQUANTALGICA*)...ma ricorda di
PRENOTARE I CORSI CON GLI ATTREZZI!!!)

Abbonamento mensile 12 ingressi € 70,00

Abbonamento mensile 16 ingressi € 80,00

L'abbonamento va vidimato in segreteria prima della lezione
(un "buco da diritto ad una lezione)

La programmazione dei corsi potrà subire delle modifiche
per esigenze organizzative



PER INFORMAZIONI:

CENTRONUOTO LE BANDIE SSD A RL

Via Gasparotto Vecellio, 48/a

31027 Spresiano (TV)

Tel. 0422-881399

E-mail: info@centronuotolebandie.it — www.centronuotolebandie.it

AQUAFITNESS

settembre-giugno

stagione sportiva **2018/19**

QUOTA ISCRIZIONE

€ 16,00

AQUAGYM ACQUA ALTA (> 15 anni)

€ 6,50 a lez. (€ 6,00 over 65) corso a pagamento mensile -lez. 45'-
€ 7,00 a lez. (€ 6,50 over 65) corso a pag. mensile -lez. 45' - (monosett.)
€ 9,00 ingresso singolo

Lunedì 10.00 e 13.00
Martedì 17.30 e 20.30 e Venerdì 17.30
Mercoledì 8.30, 10.00 e 13.45 o Giovedì 10.00
Sabato 8.30

B.A.G. (> 15 anni)

(braccia-addominali-gambe)

€ 6,50 a lez. (€ 6,00 over 65) corso a pagamento mensile -lez. 45'-
€ 7,00 a lez. (€ 6,50 over 65) corso a pag. mensile -lez. 45' - (monosett.)
€ 9,00 ingresso singolo

Martedì e/o Venerdì 10.00
Venerdì 13:00

AQUAGYM ACQUA BASSA (> 15 anni)

€ 6,50 a lez. (€ 6,00 over 65) corso a pagamento mensile -lez. 45'-
€ 7,00 a lez. (€ 6,50 over 65) corso a pag. mensile -lez. 45' - (monosett.)
9,00 ingresso singolo

Lunedì e/o Giovedì 9.15 e 18.15

CELLULITE KO!!! (> 15 anni)

€ 6,50 a lez. (€ 6,00 over 65) corso a pagamento mensile -lez. 45'-
€ 7,00 a lez. (€ 6,50 over 65) corso a pag. mensile -lez. 45' - (monosett.)
€ 9,00 ingresso singolo

Lunedì e/o Giovedì 19.45

ACQUANTALGICA (> 15 anni)

-max 8 persone-

€ 10,00 a lez. corso a pagamento mensile -lez. 45'-
€ 12,00 ingresso singolo

Mercoledì 09.15 e Sabato 9.15

ALLENAMENTO FUNZIONALE (> 15 anni)

€ 6,50 a lez. (€ 6,00 over 65) a lez. corso a pagamento mensile -lez. 45'-
€ 7,00 a lez. (€ 6,50 over 65) corso a pag. mensile -lez. 45' - (monosett.)
9,00 ingresso singolo

Martedì e/o Venerdì 19.00

CARDIO CIRCUIT (> 15 anni)

€ 6,50 a lez. (€ 6,00 over 65) corso a pagamento mensile -lez. 45'-
€ 7,00 a lez. (€ 6,50 over 65) corso a pag. mensile -lez. 45' - (monosett.)
9,00 ingresso singolo (su prenotazione)

Lunedì 13.45
Martedì e/o Venerdì 18.15
Mercoledì 18.15
Giovedì 19.00

TOTAL BODY & TAPIS ROULANT (> 15 anni)

€ 6,50 a lez. (€ 6,00 over 65) a lez. corso a pagamento mensile -lez. 45'-
€ 7,00 a lez. (€ 6,50 over 65) corso a pag. mensile -lez. 45' - (monosett.)
9,00 ingresso singolo (su prenotazione)

Martedì e/o Venerdì 9.15
Mercoledì 13.00 e/o Sabato 9.15

HYDROBIKE (> 15 anni)

€ 6,50 a lez. (€ 6,00 over 65) corso a pagamento mensile -lez. 45'-
€ 7,00 a lez. (€ 6,50 over 65) corso a pag. mensile -lez. 45' - monosett.)
9,00 ingresso singolo (su prenotazione)

Lunedì 19.00, Mercoledì 19.00 e Sabato 11.30

AQUA-EXTREME-GYM (> 15 anni)

€ 6,50 a lez. (€ 6,00 over 65) corso a pagamento mensile -lez. 45'-
€ 7,00 a lez. (€ 6,50 over 65) corso a pag. mensile -lez. 45' - monosett.)
9,00 ingresso singolo (su prenotazione)

Mercoledì 20.00