ALLENAMENTO POSTURALE

ALLENAMENTO FUNZIONALE

BODY WEIGHT & JOINT MOBILITY

	1 MESE	3 MESI	6 MESI	1 ANNO
2 VOLTE A SETTIMANA (1 CORSO SOLO)	€ 115	€ 325	€ 610	€ 1080
4 VOLTE A SETTIMANA (CORSI A SCELTA)	€ 150	€ 420	€ 760	€ 1200
OPEN TUTTA LA SETTIMANA (CORSI A SCELTA)	€ 215	€ 570	€ 1015	€ 1520

		QUADRIMESTRE	STAGIONALE
GINNASTICA DOLCE	ALLENAMENTO TEEN	€ 315	€ 570

	QUADRIMESTRE	STAGIONALE
ON RAMP 9-13 ANNI	€ 255	€ 445

PERSONAL TRAINING

	LEZIONE SINGOLA	10 LEZIONI	20 LEZIONI
60 MIN 1 PERSONA	€ 75	€ 630	€ 1080
60 MIN 2 PERSONE	€ 100	€ 900	€ 1520

INGRESSI CORSI DI GRUPPO

INGRESSO SINGOLO	€ 25
10 INGRESSI	€ 190

ALLENAMENTO POSTURALE

LEZIONE DI GRUPPO DELLA DURATA DI 50' INCENTRATA SUL MIGLIORAMENTO DEL TONO DEI MUSCOLI POSTURALI COME ADDOME, SCHIENA E GLUTEI ATTRAVERSO ESERCIZI A CORPO LIBERO O L'AUSILIO DI PICCOLI ATTREZZI.

ALLENAMENTO FUNZIONALE

LEZIONE DI GRUPPO DELLA DURATA DI 1H SUDDIVISA IN UNA FASE INIZIALE DI RISCALDAMENTO E ATTIVAZIONE ARTICOLARE, UNA SECONDA PARTE INCENTRATA SULLA FORZA E LA TONIFICAZIONE. NEL FINALE UN WORKOUT FOCALIZZATO SUL MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITÀ CARDIOVASCOLARE.

BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

LEZIONE DI GRUPPO DELLA DURATA DI 1H CON L'OBIETTIVO DI MIGLIORARE IL BENESSERE ARTICOLARE, DIVENTARE PIÙ FORTI UTILIZZANDO IL PROPRIO CORPO COME UNICO SOVRACCARICO. IL LAVORO È INTEGRATO CON UNA SECONDA PARTE DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE PER AUMENTARE LA PROPRIA MOBILITÀ.

ON RAMP - ALLENAMENTO TEEN

LEZIONE DI GRUPPO INDIRIZZATA AI PIÙ GIOVANI CON L'OBIETTIVO DI SVILUPPARE UN CORPO FORTE E FUNZIONALE SENZA SQUILIBRI MUSCOLARI ED IN GRADO DI SAPERSI MUOVERE NEL MODO CORRETTO.

***TUTTI I PREZZI SONO COMPRESI DI IVA**