

Associazione "IL CHIOSTRO"

- Al momento dell'iscrizione è necessario presentare la tessera di associato a "Il Chiostro";
- Ai corsi sarà applicato uno **SCONTO 20%** sulla quota di ogni periodo;
- Lo sconto **NON** è cumulabile con altre promozioni.

Tesseramento alla Polisportiva Villaggio del Fanciullo S.S.D.aR.L. **€23** (copertura assicurativa, validità stagionale, fino al 31 agosto 2016). È necessario il certificato medico. Le quote sono indicative per corsi di **11/22 lezioni** (la quota potrà variare in base al numero effettivo di lezioni).

PERIMO PERIODO dal **16 settembre** al **3 dicembre** 2015

SECONDO PERIODO dal **4 dicembre** all'**8 marzo** 2016

TERZO PERIODO dal **9 marzo** al **4 giugno** 2016

PALESTRA

TOTAL FITNESS – Quota OPEN include tutti i corsi disponibili nella giornata scelta €110,10 anziché €137,60 **BISSETTIMANALE**

STRETCHING LU ore 17:00

TOTAL BODY LU/ME ore 18:00

GAG LU/ME ore 19:00

BODY MIND PROGRAM GIO ore 18:00

YOGA VINYASA FLOW GIO ore 19:00

ZUMBA – Quota OPEN include i corsi FITNESS all'interno della giornata scelta €110,10 anziché €137,60 **BISSETTIMANALE**

GIO ore 20:00 più una giornata a scelta con attività Fitness

RIEDUCAZIONE POSTURALE

€112 anziché €140 **SETTIMANALE**

€159,20 anziché €199 **BISSETTIMANALE**

LU-ME ore 20:30

PILATES – €112 anziché €140 **SETTIMANALE**

€159,20 anziché €199 **BISSETTIMANALE**

LU-MA-GIO ore 20:30

HATHA YOGA

€112 anziché €140 **SETTIMANALE**

€159,20 anziché €199 **BISSETTIMANALE**

MA ore 19:30 / **ME-VE** ore 9:15 / **VE** ore 19:00

PISCINA

NUOTO LIBERO

€94 12 ingressi al prezzo di 10

CORSI di NUOTO

€112 anziché €140 **SETTIMANALE**

€160 anziché €200 **BISETTIMANALE**

TERRORIZZATI MA/VE ore 20:10

PRINCIPIANTI BASE LU-ME ore 9:30 - 20:10 - 21:00

MA-GIO ore 15:00 / **MA_VE** ore 20:10 / **VE** ore 19:20

PRINCIPIANTI AVANZATI

LU-ME ore 10:20 - 18:10 - 20:10 / **MA-GIO** ore 14:40 - 20:10

MA-VE ore 11:40 / **VE** ore 19:20 - 20:10

PERFEZIONAMENTO

LU-ME ore 10:20 - 19:20 - 20:10 - 21:00

MA-VE ore 13:00 - 19:20 - 20:10 / **GIO** ore 19:20 - 20:10 - 21:00

CORSI ACQUAGYM

€122,40 anziché €153 **SETTIMANALE**

€165,60 anziché €207 **BISETTIMANALE**

ACQUA ALTA (190 cm)

LU-ME ore 13:20 - 19:20

MA ore 10:00 - 10:50 over60 - 17:40 - 20:10

GIO ore 20:10 / **VE** ore 10:00 - 10:50 **OVER60** - 13:20 - 17:40

SA ore 9:30 - 10:20 - 16:50

ACQUA BASSA (90 cm)

LU-ME ore 15:00 / **MA-VE** ore 10:00 **OVER60**

MA-GIO ore 19:20

ACQUAPOSTURAL

in acqua bassa 90 cm

LU ore 11:10 - 19:20 / **VE** ore 15:00