Culture
PALESTRA
SSD srl

PROGRAMMA SETTIMANALE

LUNEDÌ

9.30	10.20	GAG		
10.40	11.30	BIKE TONIC		
13.00	13.55	FIT BOXE - TRX		
17.45	18.30	ZUMBA		
18.30	19.25	TOTAL BODY		
19.30	20.15	SPINNING	Sala 1	
19.30	20.15	STEP	Sala 2	
20.15	21.00	TRX		
21.00	22.00	KUNG FU		

MARTEDÌ

9.30	10.30	TOTAL BODY		
13.00	13.45	BIKE TONIC		
18.15	19.00	FIT BOXE		
19.10	19.55	STRONG		
20.00	21.00	WINTER SPORT		
21.00	22.00	BOXE		

MERCOLEDÌ

9.30	10.15	PILATES		
18.00	18.45	JUMPING		
18.50	19.35	CARDIO GAG		
19.35	20.30	FIT BOXE		
20.30	21.15	PILATES		

GIOVEDÌ

9.30	10.20	GAG		
10.40	11.30	BIKE TONIC		
13.00	13.55	FIT BOXE - TRX		
17.45	18.30	ZUMBA		
18.30	19.25	TOTAL BODY		
19.30	20.15	SPINNING	Sala 1	
19.30	20.15	STEP	Sala 2	
20.15	21.00	TRX		
21.00	22.00	KUNG FU		

VENERDÌ

9.30	10.30	TOTAL BODY		
13.00	13.45	BIKE TONIC		
18.15	19.00	FIT BOXE		
19.10	19.55	STRONG		
20.00	21.00	WINTER SPORT		
21.00	22.00	BOXE		

SABATO

15.00	15.45	JUMPING

ORARI SAUNA e BAGNO TURCO
Lunedì: 17.00 - 21.30 / Giovedì: 11.00 - 14.00
Sabato:: 15.00 - 17.00

ORARIO CONTINUATO da LUNEDÌ a VENERDÌ **9.00** - **22.00** e SABATO **9.00** - **18.00**

Via XXV Aprile 9/11 - Ghisalba (BG) - Tel. 0363.928233 - info@palestraculture.com
www.palestraculture.com

Culture
PALESTRA
SSD srl

SERVIZI OFFERTI AI NOSTRI TESSERATI

SALA CORSI: Accesso illimitato a tutti i corsi.

SALA PESI: Allenamento personalizzato *SEGUITO DA TRAINER QUALIFICATI*; Ipertrofia, dimagrimento, tonificazione, recupero muscolare post - infortunio, ginnastica posturale e correttiva.

CONSIGLIO ALIMENTARE

BABY PARKING

SAUNA E BAGNO TURCO

Gli **ABBONAMENTI** comprendono tutti i servizi in qualsiasi fascia oraria

TARIFFE

ISCRIZIONE ANNUALE	**65 €**	*(Obbligatoria e comprensiva di Visitra Medica con ECG, Assicurazione, Affiliazione Csen)*
INGRESSO GIORNALIERO	**15 €**	
PACCHETTO DA 16 INGRESSI	**165 €**	
MENSILE	**85 €**	
TRIMESTRALE	**195 €**	(65 € al mese)
SEMESTRALE	**360 €**	(60 € al mese)
ANNUALE	**660 €**	(55 € al mese)
FIT COMP	**30 €**	

ABBONAMENTO UNDER 14

MENSILE	**65 €**
TRIMESTRALE	**160 €**
SEMESTRALE	**290 €**
ANNUALE	**550 €**

ABBONAMENTO UNDER 18

MENSILE	**75 €**
TRIMESTRALE	**180 €**
SEMESTRALE	**330 €**
ANNUALE	**610 €**

SERVIZIO PERSONAL

CON ABBONAMENTO	**30 €**
SENZA ABBONAMENTO	**40 €**

ABBONAMENTI SPECIALI

SAUNA e BAGNO TURCO: Ingresso singolo *(con certificato medico da esibire all'ingresso)*	**15€**
SAUNA E BAGNO TURCO: 10 mesi *(con certificato medico da esibire all'ingresso)*	**275€**
DOCCIA SOLARE: n. 8 lampade (8-10 min)	**50€**
n. 8 lampade (11-15 min)	**60€**