



**N**UOTO **F**ITNESS **S**ALUTE



**#mi(s)fido2**

**ISCRIVITI / ALLENATI / VINCI!**

**ONLY THE BRAVE** fino a 100 euro di bonus

**REGALATI E VINCI**

la sfida delle 8 settimane

che ti insegna una volta per tutte  
**AD ALLENARTI COSTANTEMENTE!**



# PROGRAMMI

ADULTI

## NUOTO FITNESS SALUTE



*il più SCELTO*

**79€**  
MESE

AUTO RINNOVABILE +ISCRIZIONE

### SILVER

IL PROGRAMMA CHE TI ACCOMPAGNA E TI MOTIVA

PAGHI 10 COMPRI 12 (fino a 2 mesi gratis per l'annuale)

PROMO UNDER 30 (19/29 anni) - 100€ sconto



**PIT SMART**  
1 SEDUTA DI 30  
MINUTI AL MESE



**CORSI FITNESS**  
FINO A 5 VOLTE  
A SETTIMANA



+

**NUOTO LIBERO**



+

**SALA ATTREZZI**



+

**TERMARIO**

**ATTIVITA' LIBERE**  
IN QUALSIASI  
ORARIO

### BRONZE

IL PROGRAMMA PER ALLENARTI IN AUTONOMIA

*PA*  
**49€**  
MESE

AUTO RINNOVABILE +ISCRIZIONE



**SALA ATTREZZI**



**NUOTO LIBERO**



**TERMARIO**

### GOLD

IL MIGLIOR PROGRAMMA PER ESSERE SEGUITO PASSO PASSO







**L'UNICO MODO PER NON ANNOIARSI**

**E' ALLENARSI CON I MIGLIORI CORSI AL MONDO**

**LES MILLS**

LIVE E VIRTUAL

SCOPRI QUI

IL NOSTRO PALINSESTO SETTIMANALE

>>>>>



Da 8 anni siamo partner del colosso mondiale Les Mills, che ci fornisce la migliore formazione e innovazione come accade in oltre 12.000 club sparsi in tutto il pianeta!!!

**CORSI NUOTO/ POSTURALE / TOTAL BODY / DANZA (...)**

**BODY PUMP - BODY BALANCE - BODY ATTACK - BODY COMBAT - LM CORE  
ACQUA WORK - AQUATONUS - ACQUA DYNAMIC**

**LE NOVITÀ: SH'BAM - KUNG FU (THAI CHI - SHAOLIN)**

**NEW**



**NEW**



# SCUOLA DI SPORT

SCUOLA DI VITA PER BAMBINI E RAGAZZI

PAG

4



**N**UOTO **F**ITNESS **S**ALUTE

**TUTTI A SCUOLA DI SPORT PERCHÉ È SCUOLA DI VITA**  
PER TUTTE LE ETÀ E PER CIASCUN GRADO DI APPRENDIMENTO  
È UNA PASSIONE CHE SVILUPPIAMO NEL CORSO PIÙ ADATTO

**INSEGNIAMO AI NOSTRI FIGLI AD AMARE LO SPORT**



## PROPOSTA 7/12 ANNI

### CORSO NUOTO

LUN E GIOV  
MART E VEN  
MERC E SAB  
17.30 O 18.20

### KARATE

LUN E MERC  
19.30  
VEN  
17.30

### DANZA

LUN E MERC  
17.30  
6-8 anni  
MAR E GIOV  
17.30  
9-12 anni

## PROPOSTA 4/6 ANNI CORSO NUOTO

LUN E GIOV  
15.50  
MART E VEN  
MERC E SAB  
17.30 O 18.20  
16.40 (SOLO VP)

**KARATE**      **DANZA**  
LUN E MERC    MAR E VEN  
18.30            16.30



## NUOTO NEONATALE

MERCOLEDÌ  
15.00

SABATO  
11.00 O 11.30

## NUOTO MASTER OVER 18

LUN-MERC-GIO  
14.00 O 20.00



## PROPOSTA TEEN 13/18 ANNI

### CORSO NUOTO

MAR - VEN  
19.10  
lez. 50 min. 2 volte a settimana

### DANZA

MART - GIOV  
18.30

### NUOTO PROMOZIONE

LUN-MERC-GIO  
18.30  
lez. 90 min. 2-3  
volte a settimana

CORSI FITNESS E  
SALA ATTREZZI

### KARATE

LUN-MERC  
19.30  
VEN  
17.30

**New**

**KUNG FU**

**MAR E GIO ORE 17.00**

**NUOTO AGONISTICO E AMATORIALE - 5/14 ANNI**

TUTTI I GIORNI 3-5 ALLENAMENTI A SETTIMANA  
SOLO SU SELEZIONE