

PISCINA LISTINO PREZZI

TESSERA OPEN 10+1 INGRESSI € 90,00

Abbonamenti:

Mensile € 70,00

Trimestrale € 190,00

Semestrale € 350,00

Corsi collettivi (tutti i corsi si intendono di ginnastica in acqua con musica)

Segue elenco del nome dei corsi (per individuazione del genere)

Risveglio Muscolare

Aquasoft

Aquagym

Aquaboxe

AquaZumba

DiscoSplash

Corsi di Nuoto Collettivi (minimo 4 persone)

LEZIONI INDIVIDUALI:

1 PERSONA durata 40' 5 lezioni €125,00

2 PERSONE durata 40' 5 lezioni €100,00 cad.

Rieducazione Posturale (su indicazione terapeutica)

prezzi diversi a secondo delle necessità

-Over 65 sconto 10%

solo ingressi relativi ai corsi collettivi

-Quota associativa obbligatoria Annuale € 30,00 con
Comprensivo di assicurazione.



N.B. TUTTI I CORSI SONO SOGGETTI AL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI FISSATO IN 4 PERSONE

I POSTI SONO LIMITATI – E' GRADITA LA PRENOTAZIONE



PISCINA

Punto Ben Essere

pool - fitness & wellness center

un marchio di SportSocial S.s.d. a r.l.

Punto Ben Essere è un marchio di Sport Social S.s.d.

VIA ALESSANDRO MANZONI 15 – LUGAGNANO DI SONA (VR)

presso: Centro Anziani Polifunzionale Papa Giovanni II

tel 045-8699729 335-7236384

www.punto-benessere.com

mail: info@punto-benessere.com

Via A. Manzoni 5 tel: 045-8699729

presso: Centro Anziani Polifunzionale Papa Giovanni II

Lugagnano di Sona VR

info: www.sportsocial.it www.punto-benessere.com

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
08.00-08.45	Ginnastica musicata in acqua 1	Ginnastica musicata in acqua 2	Ginnastica musicata in acqua 1	Ginnastica musicata in acqua 2	Ginnastica musicata in acqua 1	Ginnastica musicata in acqua 4
09.00-09.45	Ginnastica musicata in acqua 6	Ginnastica musicata in acqua 4	Ginnastica musicata in acqua 2	Ginnastica musicata in acqua 4	Rimuscolarizzazione	Scuola nuoto
10.00-10.45	Ginnastica musicata in acqua 5	Rimuscolarizzazione	Ginnastica musicata in acqua 3	Ginnastica musicata in acqua 6	Ginnastica musicata in acqua 3	Scuola nuoto
11.00-11.45	Scuola nuoto 0-3	Ginnastica musicata in acqua 5		Scuola nuoto 0-3	Ginnastica musicata in acqua 5	Scuola nuoto 0-3
12.00-12.45	Ginnastica musicata in acqua 3	Ginnastica musicata in acqua 4	Rimuscolarizzazione	Ginnastica musicata in acqua 3	Ginnastica musicata in acqua 4	Scuola nuoto
13.00-13.45	Ginnastica musicata in acqua 4	Ginnastica musicata in acqua 3		Ginnastica musicata in acqua 4	Ginnastica musicata in acqua 3	Scuola nuoto
14.00-14.45		Ginnastica musicata in acqua 6	Ginnastica musicata in acqua 3		Ginnastica musicata in acqua 4	
15.00-15.45						
16.00-16.45	Scuola nuoto	Scuola nuoto	Scuola nuoto	Scuola nuoto	Scuola nuoto	
17.00-17.45	Scuola nuoto	Scuola nuoto	Scuola nuoto	Scuola nuoto	Scuola nuoto	
18.00-18.45	Ginnastica musicata in acqua 3	Ginnastica musicata in acqua 7	Ginnastica musicata in acqua 6	Ginnastica musicata in acqua 7	Ginnastica musicata in acqua 4	
19.00-19.45	Ginnastica musicata in acqua 7	Ginnastica musicata in acqua 4	Ginnastica musicata in acqua 7	Ginnastica musicata in acqua 3	Ginnastica musicata in acqua 7	

LEGENDA: Tutti i corsi (collettivi) durano 45 minuti tutti e sono tenuti da personale esperto e certificato FIT e CONI il numero minimo è di 4 partecipanti e massimo di 12 persone ogni corso. Si raccomanda la massima puntualità. Le lezioni perse non si possono recuperare:

Ginnastica Musicata in acqua 1 = Risveglio muscolare: ginnastica in acqua tonificante

Ginnastica Musicata in acqua 2 = Acquasoft: una lezione di acquagym posturale e dinamica adatta sia a un pubblico maschile che femminile, indicata per gestanti e persone over 60. gli esercizi proposti, svolti in modo dolce e non traumatico, sono adatti a chi presenta problemi articolari.

Ginnastica Musicata in acqua 3 = Acquafitness è una ginnastica acquatica più dinamica

Ginnastica Musicata in acqua 4 = Acquagym la più famosa ginnastica acquatica che regala salute, dinamismo, forza e benessere anche a chi vuole dimagrire.

Ginnastica Musicata in acqua 5 = Acqua zumba mette insieme l'allegria della zumba in acqua un modo più divertente per rimettersi in forma.

Ginnastica Musicata in acqua 6 = Acquaboxe ginnastica in acqua proposta sempre con musica e con manopole apposite, per porre resistenza all'acqua, molto tonificante e dedicata soprattutto ad un pubblico femminile.

Ginnastica Musicata in acqua 7 = Discosplash ginnastica in acqua tonificante con musica anni 70/80

Rimuscolarizzazione : solo su indicazione medica e con scheda preparata dalla nostra esperta