

## CORSI PALESTRA PREZZI

### CORSI PERSONALI di RIABILITAZIONE e RIMUSCOLAZIONE:

Valutazione	€ 20,00
Scheda Allenamento	€ 30,00
Test e valutazione sportiva specialistica per rimuscolazione	€ 60,00

### CORSO PERSONALTRAINER PER RIMUSCOLAZIONE (KINESICA):

Lezioni Personal (Singolo) Min. 5 Lezioni	€ 120,00
Lezioni Personal (in coppia) 10 lezioni (2 pex X 5)	€ 200,00
30 Lezioni Personal Trainer	€ 500,00
60 Lezioni Personal Trainer	€ 850,00

TESSERA OPEN 10+1 INGRESSI € 90,00

### Abbonamenti Palestra Corsi

Mensile	€ 70,00
Trimestrale	€ 190,00
Semestrale	€ 350,00

### Rieducazione Posturale (su indicazione terapeutica) prezzi diversi a secondo delle necessità

-Over 65 sconto 10% solo abbonamenti 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**



## PALESTRA

**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

# ORARI CORSI PALESTRA

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
08.00-08.45	Personal	Personal	Personal	Personal	Personal	
09.00-09.45	Personal	Personal	Personal	Personal	Personal	
10.00-10.45	Personal	Personal	Personal	Personal	Personal	Metabolik
11.00-11.45	Personal	Personal	Personal	Personal	Personal	
12.00-12.45						GAG
13.00-13.45	Metabolik			Metabolik		
14.00-14.45	Aerobica	Circuit Training	Aerobica	Circuit Training	Aerobica	
15.00-15.45	GAG	Personal	GAG	Personal	GAG	
16.00-16.45	Circuit Training	Total Body	Circuit Training	Total Body	Circuit Training	
17.00-17.45	Balli di Gruppo	Circuit Training	Total Body	Circuit Training	Aerobica	
18.00-18.45	Metabolik	Total Body	Posturale	Metabolik	Total Body	
19.00-19.45	Personal	Personal	Personal	Personal	Personal	

*Tutti i corsi sono soggetti al numero di iscritti/partecipanti: gli orari possono subire variazioni e ogni corso si intende di 45 minuti (ogni corso inizia 10 min. dopo l'orario stabilito)*  
**SI RACCOMANDA LA PUNTUALITA'** N.B: I corsi sono tenuti da qualificati esperti nelle varie discipline e sono certificati ed iscritti al CONI.

**Circuit training** è un tipo di allenamento con sovraccarichi (resistance training) eseguito a circuito ovvero svolgendo serie di esercizi multipli usando ripetizioni medio- alte, bassa intensità, senza pause, o con pause molto brevi tra gli esercizi

**Aerobica** è un tipo di ginnastica volta al miglioramento della resistenza fisica, dell'agilità, della coordinazione, dell'elasticità del corpo e dell'efficienza sul sistema cardiovascolare, respiratorio e muscolare

**Total body** è un tipo di allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. rappresenta l'evoluzione delle lezioni a corpo libero

**GAG** il nome stesso dice tutto: gambe addominali e glutei, ginnastica finalizzata a rinforzare questi muscoli

**MetaboliK® - La nuova frontiera del Fitness- Alza il metabolismo e brucia prima i grassi, in un continuo stop and go di esercizi.**