

FITNESS TRAINING

POSTURAL

Sedute di allenamento fisico posturale, con piccoli attrezzi per migliorare mobilità, elasticità e stabilità prevenendo l'insorgenza di problematiche muscolo scheletriche.

LUNEDÌ
18:00 - 19:00

VENERDÌ
11:00 - 12:00

FUNCTIONAL

Allenamento funzionale volto al miglioramento della potenza e della performance. Intensità adattabile a tutti i livelli.

LUNEDÌ
19:00 - 20:00

GIOVEDÌ
19:00 - 20:00

LEZIONI E PACCHETTI

LEZIONE SINGOLA **15€**

1 MESE 1 volta a settimana **50€**

1 MESE 2 volte a settimana **80€**

Tesseramento **15€** - Certificato medico non agonistico obbligatorio