

FITNESS

2018/2019

PER MAGGIORI INFORMAZIONI SCRIVI A INFO@GSRIALE.IT OPPURE PALESTRA@GSRIALE.IT

DAL 3 SETTEMBRE LA SEGRETERIA SARA' APERTA PER LE ISCRIZIONI

DAL 1 OTTOBRE RIPARTONO TUTTI I CORSI!!!

I NOSTRI IMPIANTI

PALAZOLA, VIA DELLO SPORT 2 ZOLA PREDOSA
PALESTRA PARROCCHIA SAN TOMASO VIA TASSO 15, ZOLA PREDOSA
PALESTRA PARROCCHIA SAN LUIGI, VIA DONINZETTI 3, RIALE DI ZOLA PREDOSA
CENTRO SOCIALE I. ALPI, VIA MATILDE DI CANOSSA 2 PONTE RONCA

VISITA IL NOSTRO SITO www.gsriale.it OPPURE PAGINA FACEBOOK @grupposportivoriale

SALA FITNESS

Frequenza libera in tutti i corsi presenti in tabella

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
					POSTURALE/PILATES 11.00 - 12.00 CARLOTTA/ SARA
PILATES 13.00 - 14.00 SARA			PILATES 13.00 - 14.00 SARA		
		PILATES 17.00 - 18.00 ANASTASIA			
		GINNASTICA IPOPRESSIVA 18.10 - 19.00 NICOLE			
PILATES 19.20 - 20.20 SARA		GIGABALL 19.00 - 20.00 NICOLE	STRETCHING AND PILATES 19.00 - 20.00 ANASTASIA	HATHA YOGA (PER ADULTI E DONNE IN GRAVIDANZA) 19.15 - 20.05 VITO	
TOTAL BODY 20.30 - 21.20 SARA	ALLENAMENTO FUNZIONALE 20.00 - 21.00 ANNA		ALLENAMENTO FUNZIONALE 20.00 - 21.00 GIAMPI	YOGA DINAMICO 20.10 - 21.10 VITO	

* Tutti i corsi presenti in questa tabellati svolgeranno presso la palestra della parrocchia San Tomaso, in via Tasso 15/2 Zola Predosa
** Giorni e orari potrebbero subire variazioni, consultare sempre il sito www.gsriale.it
*** Sarà possibile fare una lezione prova, previo il pagamento della tessera associativa 2018/2019

CORSI ZUMBA FITNESS

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
14.00 - 14.50 PALESTRA SAN TOMASO, ZOLA PREDOSA MANUELA			14.00 - 14.50 PALESTRA SAN TOMASO, ZOLA PREDOSA MANUELA		
	17.50 - 18.40 CENTRO I. ALPI PONTE RONCA SARA			17.50 - 18.40 CENTRO I. ALPI PONTE RONCA SARA	
	19.15 - 20.05 PALESTRA S.LUIGI RIALE SARA	19.30 - 20.20 SCUOLE ELEMENTARI PONTE RONCA MANUELA		19.15 - 20.05 PALESTRA S.LUIGI RIALE SARA	
20.00 - 20.50 PALAZOLA MANUELA				20.30 - 21.20 FILIPPETTI RIALE	

TARIFFE

1 LEZIONE	10 EURO	16 LEZIONI	120 EURO
5 LEZIONI	45 EURO	32 LEZIONI	175 EURO
10 LEZIONI	90 EURO	ILLIMITATO 4 MESI	235 EURO
12 LEZIONI	96 EURO	ILLIMITATO 8 MESI	460 EURO

Sarà inoltre obbligatoria per tutti i corsi la tessera associativa di 15 euro



I NOSTRI CORSI PER IL BENESSERE :

CENTRO SOCIALE ILARIA ALPI

LUNEDI'	MARTEDI'	VENERDI'	ATTIVITA'
	9.00 - 10.00	9.00 - 10.00	GINNASTICA DOLCE
	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	GINNASTICA DOLCE
	11.00 - 12.00	-	AEROBICA SOFT
19.00 - 20.00			ATTIVITA' DISABILI



PALAZOLA

LUNEDI'	GIOVEDI'	ATTIVITA'
9.00 - 10.00	9.00 - 10.00	GINNASTICA DOLCE
10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	GINNASTICA DOLCE
11.00 - 12.00	11.00 - 12.00	PILATES OVER

PALESTRA SAN LUIGI

MARTEDI'	VENERDI'	ATTIVITA'
15.00	16.00	GINNASTICA POSTURALE

PALESTRA SAN TOMASO

MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ATTIVITA'
9.00 - 10.00		9.00 - 10.00	GINNASTICA DOLCE
10.00 - 11.00		10.00 - 11.00	GINNASTICA POSTURALE
11.00 - 12.00		11.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE + AEROBICA SOFT
	9.00 - 10.00		AEROBICA SOFT
	13.15 - 14.45		YOGA INTEGRALE



TARIFFE QUADRIMESTRALI

MONOSETTIMANALE UNDER 66	BISETTIMANALE UNDER 66	MONOSETTIMANALE OVER 66	BISETTIMANALE OVER 66
105 euro	150 euro	75 euro	105 euro

* Le tariffe comprendono tutti i corsi tranne yoga integrale che costa 120 euro e attività per disabili che costa 125 euro a quadrimestre
** Sarà inoltre necessario il pagamento della tessera associativa 2018/2019 di 15 euro



ALLENAMENTI

INDIVIDUALI

ALLENAMENTO PERSONALIZZATO PER GRUPPI DA 1 A TRE PERSONE

PACCHETTI DI 5 O 10 LEZIONI

ISTRUTTORI DISPONIBILI: GINNASTICA POSTURALE, PILATES, HATHA YOGA, GINNASTICA PRE E POST PARTO, GINNASTICA IPOPRESSIVA, ALLENAMENTI A CORPO LIBERO

SCEGLI IL GIORNO, L'ORARIO E LA DISCIPLINA ADATTA A TE;

VERIFICA LA DISPONIBILITA' CONTATTANDO LA RESPONSABILE VIA MAIL:
PALESTRA@GSRIALE.IT

NEL CASO DI ASSENZA DI TUTTO IL GRUPPO, LA LEZIONE POTRA' ESSERE RECUPERATA, PREVIO AVVISO DI ALMENO UN GIORNO AL PROPRIO ISTRUTTORE;

E' COMUNQUE NECESSARIO IL TESSERAMENTO ANNUALE AL G.S. RIALE, VALIDO ANCHE PER TUTTE LE ALTRE ATTIVITA';

COSTI:

1 ALLIEVI/1 ISTRUTTORE/5 LEZIONI = 110 EURO
2 ALLIEVI/1 ISTRUTTORE/5 LEZIONI = 90 EURO A PERSONA
3 ALLIEVI/1 ISTRUTTORE/ 5 LEZIONI = 75 EURO A PERSONA

1 ALLIEVO/1 ISTRUTTORE/10 LEZIONI = 200 EURO
2 ALLIEVI/1 ISTRUTTORE/10 LEZIONI = 160 EURO A PERSONA
3 ALLIEVI/ 1 ISTRUTTORE/ 10 LEZIONI = 130 EURO A PERSONA

VIVI LO SPORT CON NOI !!! TI ASPETTIAMO ...

