



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 ALLIEVO/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



FITNESS

2019/2020



POSTURALE



ALLENAMENTO A
CORPO LIBERO



TOTAL BODY



GINN. DOLCE



YOGA



FUNZIONALE



STRETCHING



PILATES



FITBALL



STRONG

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

DAL 2
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

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

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

SALA FITNESS

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PILATES 13.00 - 14.00	PILATES / TOTAL BODY 13.00 - 14.00 (a settimane alterne)		PILATES/ POSTURALE 13.00 - 14.00		POSTURALE 10.00 - 11.00
		PILATES 17.00 - 18.00			
		GINNASTICA IPOPRESSIVA 18.10 - 19.00			
PILATES/ POSTURALE 19.20 - 20.20		GIGABALL 19.00 - 20.00	PROPRIOCEZIONE E PILATES 19.00 - 20.00	HATHA YOGA (PER ADULTI E DONNE IN GRAVIDANZA) 19.15 - 20.05	
ALLENAMENTO CORPO LIBERO/ FUNZIONALE 20.30 - 21.20	PILATES 20.00 - 21.00	ALLENAMENTO FUNZIONALE 20.00 - 21.00	STRONG 20.00 - 21.00	YOGA DINAMICO 20.10 - 21.10	

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

INOLTRE CON LA STESSA TESSERA ENTRATE POTRAI PARTECIPARE A TUTTI I CORSI DI

FIT AND GO DANCE

ORGANIZZATI DALL'



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
14.15 - 15.05 PALESTRA SAN TOMASO, ZOLA PREDOSA	10.00 - 10.50 PALESTRA SAN TOMASO, ZOLA PREDOSA		14.15 - 15.05 PALESTRA SAN TOMASO, ZOLA PREDOSA	
	17.50 - 18.40 CENTRO I. ALPI PONTE RONCA			17.50 - 18.40 CENTRO I. ALPI PONTE RONCA SARA
	19.15 - 20.05 PALESTRA S.LUIGI RIALE			19.15 - 20.05 PALESTRA S.LUIGI RIALE
20.00 - 20.50 PALAZOLA		20.00 - 20.50 PALAZOLA		

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

I nostri corsi per il benessere :

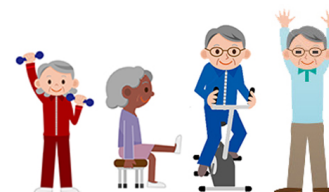
CENTRO SOCIALE ILARIA ALPI

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



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
		15.10 - 16.00	BALLI DI GRUPPO
	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 125 euro
 ** Sarà inoltre necessario il pagamento della tessera associativa 2019/2020 di 15 euro