

SETTORE FITNESS



POSTURALE



GAG



STRETCHING



FLEX AND TONE



BALLI DI GRUPPO



GINN. DOLCE



HATHA YOGA



FUNZIONALE



PILATES



FITBALL



STRONG

Per informazioni
palestra@gsriale.it

Dal 7
Settembre la
segreteria
sarà aperta
per le
iscrizioni

Dal
1
Ottobre
ripartono
tutti i
CORSI !!!

INOSTRIIMPIANTI

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 PAGINA FACEBOOK @grupposportivoriale
INSTAGRAM #fitness_g.s.riale



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

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

SALA FITNESS

QUESTA TABELLA E' VALIDA DAL 1 OTTOBRE 2020 AL 31 MAGGIO 2021

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PILATES 13.00 - 13.50 SARA T			PILATES 13.00 - 13.50 SARA T	
FLEX AND TONE 18.20 - 19.10 MANUELA	GINNASTICA IPOPRESSIVA 18.15 - 19.00 NICOLE	STEP AND TONE 18.00 - 18.50 SARA P	FLEX AND TONE 18.00 - 18.50 MANUELA	
	GIGABALL 19.00 - 19.50 NICOLE	PILATES 19.00 - 19.50 ANASTASIA (IL CORSO TERMINA IL 23/12)	PILATES 19.00 - 19.50 ANASTASIA (FINO A NATALE) + SARA T	HATHA YOGA 19.15 - 20.05 VITO
STRONG 20.10 - 21.00 GIAMPI	PILATES 20.00 - 20.50 SARA T	FLEX AND TONE 20.00 - 20.50 MANUELA (IL CORSO VERRA' SVOLTO A PONTE RIVABELLA)	STRONG 20.10 - 21.00 GIAMPI	MEDITAZIONE 20.10 - 21.00 VITO

* Tutti i corsi presenti in tabella si svolgeranno presso la palestra di San Tomaso, via Tasso 15/2 (saletta primo piano)

* Giorni e orari potrebbero subire variazioni

* Sarà possibile fare **UNA LEZIONE DI PROVA**, previo il pagamento della tessera associativa di 15 euro

* Per poter partecipare ai corsi sarà necessario il certificato medico di base, da portare in segreteria all'atto

dell'iscrizione o appena prima di cominciare il corso (è possibile anche inviarlo a palestra@gsriale.it)

TARIFFE			
1 LEZIONE	10 EURO	12 LEZIONI	96 EURO
5 LEZIONI	45 EURO	16 LEZIONI	120 EURO
8 LEZIONI	70 EURO	32 LEZIONI	175 EURO
10 LEZIONI	90 EURO	ILLIMITATO 4 MESI	235 EURO
ILLIMITATO 8 MESI 460 EURO			



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

INSTAGRAM #fitness a.s.riale

I nostri corsi per il benessere :

CENTRO SOCIALE ILARIA ALPI

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	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
	15.00 - 15.50		BALLI DI GRUPPO



NEW

TARIFFE QUADRIMESTRALI

MONOSETTIMANALE UNDER 67	BISETTIMANALE UNDER 67	MONOSETTIMANALE OVER 67	BISETTIMANALE OVER 67
115 euro	150 euro	80 euro	115 euro

* Sarà necessario il pagamento della tessera associativa 2020/2021 di 15 euro per poter accedere ai corsi.

* È necessario inoltre essere in possesso del certificato medico di base