



<b>CORSO DA 45'</b>	<b>1 giorno a settimana</b>	<b>2 giorni a settimana</b>
2 mesi	59,00	108,00
5 mesi	128,00	242,00
10 mesi	229,00	424,00

## **SOFT PILATES** LUNEDI E GIOVEDI 15,20/16,05

TARIFFE:		Iscrizione annua: euro 33,00
SOFT PILATES	45,00	80,00

## **HYDROBIKE & GYM**

Allenamento intenso con utilizzo di bike e piccoli attrezzi per stimolare, tonificare e drenare gli arti inferiori.

LUNEDÌ E GIOVEDÌ 18,30/19,30

## **CIRCUIT TRAINING (50 minuti)**

Lavoro a circuito in acqua. Un mix esplosivo di acquagym, bike e tapis roulant.

MARTEDÌ E VENERDÌ 09,00/09,50 – 18,35/19,25

VENERDÌ 19,25/20,15

## **WATER TRAINING (50 minuti)**

Lavoro intensivo con l'utilizzo dei grandi attrezzi acquatici (bike e tapis roulant).

LUNEDÌ 12,50/13,40 – 13,40/14,30

MERCOLEDÌ 12,50/13,40 – 19,15/20,05

## **ACQUA TECNICA (45 minuti)**

Un nuovo modo di vivere l'acqua! Si approfondiscono le tecniche dell'acquafitness e del nuoto in generale, senza tralasciare la bonificazione e l'allenamento funzionale.

MARTEDÌ E VENERDÌ 13,35/14,20

## **ACQUA TRAINING (45 minuti)**

Corso che abbina esercizi dell'acquagym e del nuoto per una tonificazione generale. Svolto in vasca da 25 mt.

MERCOLEDÌ' 13,15/14,00

## **HYDROBIKE & GYM - CIRCUIT/WATER TRAINING - ACQUA TECNICA - ACQUA TRAINING**

TARIFFE:		Iscrizione annua: euro 33,00
----------	--	------------------------------

	<b>1 giorno a settimana</b>	<b>2 giorni a settimana</b>
2 mesi	67,00	121,00
5 mesi	153,00	272,00
10 mesi	276,00	476,00

## ACQUA FREE

Hai problemi di orario? L'Acqua Free è l'attività giusta per te! E' possibile iscriversi ad un corso free per la quale e' obbligatoria la prenotazione delle lezioni in qualsiasi corso di acquagym previa disponibilità di posti.

TARIFFE:

Iscrizione annua: euro 33,00

### ACQUAGYM FREE

	<b>1 giorno a settimana</b>	<b>2 giorni a settimana</b>
2 MESI	63,00	116,00
5 MESI	139,00	259,00
10 MESI	247,00	446,00

## OPEN ACQUAFITNESS

11 mesi di attività con frequenza fino ad un massimo di 5 lezioni settimanali, nuoto libero e un settore in più a scelta

TARIFFE:

Iscrizione annua: euro 33,00

11 MESI 760,00 euro

## TESSERA GENITORI ISCRIZIONE ANNUA 33,00

Tuo figlio under 14 partecipa alle nostre attività e tu vorresti fare altrettanto mentre lo aspetti?

Hai la possibilità di frequentare la sala fitness oppure un corso di acquagym durante lo stesso orario del corso di tuo figlio.

	<b>1 volta</b>	<b>2 volte</b>
2 mesi fitness	€ 46,00	€ 77,00
2 mesi acquagym	€ 58,00	€ 107,00

## TESSERE - GOLD - SILVER

### TESSERA GOLD

Tessera Open con **validità 12 mesi** dalla data di acquisto.

**PISCINA:** Frequenza a corsi di nuoto, acqua fitness (previa prenotazione fino ad un massimo di 5 lezioni settimanali) e nuoto libero.

**CORPO LIBERO:** Frequenza libera ai corsi.

**FITNESS:** Accesso libero con orario open.

**THERMARIUM:** Accesso libero (previa prenotazione).

**INDOOR CYCLING:** Frequenza libera (previa prenotazione).

**WALKING PROGRAM:** Frequenza libera (previa prenotazione).

**SANDA':** Frequenza al corso.

## TESSERA SILVER

Tessera con **validità 12 mesi** dalla data di acquisto con possibilità di accedere ai servizi della tessera GOLD **fino alle ore 15.00**.

Iscrizione annua 33 euro

GOLD 999 euro

SILVER 799 euro

## SALA FITNESS

Dal lunedì al venerdì	07.00/22.00
Sabato	09.00/19.00
Domenica	09.00/14.00

Iscrizione annua	33 euro
1 ingresso open non iscritto	15 euro
1 ingresso open iscritto	12 euro
10 ingressi open iscritto (validità 3 mesi)	99 euro

### **Fascia 07.00/12.00**

Dal lunedì al venerdì si può entrare in sala dalle 7.00 alle 12.00 mentre durante il weekend si può usufruire in orario open.

Iscrizione annua	33 euro
2 mesi	64 euro
6 mesi	167 euro
Annuale (12 mesi)	322 euro
Annuale + thermarium (12 mesi)	416 euro

### **Fascia open**

Iscrizione annua	33 euro
2 mesi	94 euro
6 mesi	243 euro
Annuale (12 mesi)	412 euro
Annuale + thermarium (12 mesi)	502 euro

## FORMULE OPEN

**WELLNESS:** formula open con thermarium, nuoto libero, sala fitness, corpo libero, indoor cycling e walking compresi.

3 mesi	€ 260,00
6 mesi	€ 439,00
12 mesi	€ 750,00

**SPORT:** formula open con fitness, corpo libero, indoor cycling, e walking compresi.

3 mesi	€ 245,00
6 mesi	€ 409,00
12 mesi	€ 695,00

**RELAX:** formula open con thermarium, nuoto libero e sala fitness compresi.

3 mesi	€ 225,00
6 mesi	€ 379,00
12 mesi	€ 640,00

**WATER RELAX:** 1 corso bisettimanale a scelta fra acquafitness o corso nuoto + nuoto libero + thermarium.

3 mesi	€ 250,00
--------	----------

## CORPO LIBERO

Quote	
Iscrizione annua	33 euro
1 ingresso open non iscritto	15 euro
1 ingresso open iscritto	12 euro
10 ingressi open iscritto (validità 3 mesi)	99 euro

### Fascia 07.00/12.00 (corpo libero + sala fitness)

2 mesi	94 euro
--------	---------

### Fascia open (corpo libero + sala fitness)

2mesi	115 euro
6 mesi	310 euro
12 mesi	531 euro

## Inoltre la nostra struttura offre le seguenti attività:

CORSO ACQUATICITA' PER BAMBINI DA 3 MESI A 4 ANNI

LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI

CORSO GESTANTI

GINNASTICA DOLCE

GINNASTICA VERTEBRALE

GINNASTICA POSTURALE

STRETCHING & PILATES

ZUMBA SENTAO

STREET FITNESS

WALKING PROGRAM

INDOOR CYCLING

BALLI: BALLO LISCIO; BALLO CARAIBICO; ZUMBA; BOOGIE WOOGIE ROCK'N ROLL; BALLI DI GRUPPO; BALLO LATINO AMERICANO PER BAMBINI.

DANZA CLASSICA; DANZA MODERNA; DANZA HIP-HOP; TIP TAP; MUSICAL

GINNASTICA RITMICA

ARTI MARZIALI: KUNG-FU WUSHU; TAIJIQUAN; SANDA'

HATHA YOGA

THERMARIUM: IDROMASSAGGIO; BAGNO TURCO; SAUNA

GIOCO PSICOMOTORIO

SQUADRE AGONISTICHE DI NUOTO

PALLANUOTO

### INOLTRE

# NOVITA'

La nostra attuale organizzazione ci permette di proporre una convenzione tra il Centro estetico "IO ESTETICA" e la vostra azienda riservando ai Vostri dipendenti pacchetti con **prezzi agevolati**, e un ulteriore **sconto del 10%** sugli altri servizi non compresi tra i pacchetti.

Di seguito la nostra proposta:

- PACCHETTO DEPILAZIONE comprende:

\*5 depilazioni parziali a euro 75.00 (invece di 110.00)

\*5 depilazioni totali a euro 110.00 (invece di 150.00)

- PACCHETTO PEDICURE comprende:

\* 5 pedicure più 5 manicure a euro 150.00 (invece di 200.00)

- PACCHETTO MASSAGGI comprende:

\*5 massaggi da 25 minuti a euro 85.00 (invece di 120.00)

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI RIVOLGERSI IN  
SEGRETERIA AL CENTRO SPORT PALLADIO  
0444/963466**

**NOTA BENE: PER QUALSIASI ATTIVITA'  
SOPRA DESCRITTE SI RICHIEDE IL  
CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITA'  
ENTRO UN MESE DALLA DATA DI  
ISCRIZIONE.**

**PER RAGIONI ORGANIZZATIVE SI PREGA DI DARE  
LA PROPRIA ADESIONE AL CIRCOLO ENTRO IL **21**  
**OTTOBRE 2013** SPECIFICANDO COSA SI DESIDERA  
FARE.**

**CORSI NUOTO – ACQUAGYM DA SETTEBRE 2013  
ISCRIZIONI ENTRO **LUNEDI' 21/10/2013****