

## ATTIVITA' ACQUA-FITNESS 2019 - 2020

Dal 9 settembre 2019 al 7 giugno 2020

ORARI	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
7.45-8.30		ACQUA FITCROSS					
9.00-9.45		ACQUAGAG		AQUAGYM			
10.00-10.45	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	ACQUA TABATA	ACQUA BIKE	ACQUAGAG	ACQUAGYM	ACQUABIKE
11.00-11.45						ACQUABIKE	ACQUAGYM
13.00-13.45	ACQUA BIKE		ACQUAGYM		ACQUABIKE		
13.15-14.00		ACQUAGYM		ACQUA TABATA			
19.15-20.00	ACQUABIKE	ACQUA GYM	ACQUAGAG	ACQUAGYM	ACQUABIKE		
20.00-20.45			ACQUABIKE		ACQUA FITCROSS		
20.15-21.00		ACQUAGAG		ACQUAGAG			

Per le lezioni di acqua bike è consigliata la prenotazione in segreteria

### ABBONAMENTI 2019-2020 Acqua-fitness

<b>Ingresso singolo a lezione</b>	Gym-tabata-gag-fitcross 12 euro		Bike 14,00 euro	
<b>Abbonamenti</b> <b>QUANTO VUOI QUANTO VUOI</b>	1 mese € 90	3 mesi € 225 (75 € mensile)	6 mesi € 360 (€ 60 mensili)	9 mesi € 500 (€ 55 mensili)
<b>Tessera 10 ingressi +2 omaggio</b>	90,00 euro (validità 3 mesi)		Quota iscrizione annuale 30,00 euro	

#### ABBONAMENTO ACQUA-FITNESS + NUOTO LIBERO

<b>Abbonamenti</b> <b>QUANTO VUOI QUANTO VUOI</b>	1 mese € 120	3 mesi € 300 € 100 mensili	6 mesi € 500 € 83 mensili	9 mesi € 650 72 mensili	Quota iscrizioni annuale € 30 <b>OMAGGIO PER 9 MESI</b>
--	-----------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------	--



## ATTIVITA' ACQUA-SOFTFITNESS

Dal 9 settembre 2019 al 7 giugno 2020

ORARI	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9.45 -10.30		Metodo PILATES		CIRCUIT	
10.30-11.15		Acqua Benessere		Metodo PILATES	
10.45-11.30	ACQUASOFT		ACQUASOFT		ACQUASOFT



E' necessario certificato medico per attività non agonistica

Numero massimo di persone per lezione 7 **è consigliata la prenotazione in segreteria.**

<b>Ingresso singolo</b>	€ 11,00	Acquistabile negli spogliatoi
<b>Tessera 5 ingressi +1 omaggio</b>	€ 50,00 (validità 2 mesi)	Quota iscrizione annuale € 30,00
<b>Tessera 10 ingressi + 2 omaggio</b>	€90,00 (validità 3 mesi)	Quota iscrizione annuale € 30,00

## TABATA

Sperimenta un  
allenamento BRUCIA  
GRASSI che attiva il  
metabolismo

## ACQUA FITCROSS

Allena forza, resistenza  
e

Potenza in modo  
funzionale

## ACQUAGAG

Scolpisci gambe  
addome e glutei  
in modo  
divertente

## ACQUA BENESSERE

## Metodo PILATES

TONIFICA IL CORPO E  
RILASSA LA MENTE

## CIRCUIT

SFRUTTA L'AZIONE  
BENEFICA DELL'ACQUA  
SU TUTTO IL CORPO

A.S.D. Sportiva Sturla – Via 5 Maggio 2d – 16147 Genova – Tel: 0103730772

E-mail: [segreteria@sportivasturla.it](mailto:segreteria@sportivasturla.it) [www.sportivasturla.it](http://www.sportivasturla.it)

### Orari Segreteria:

Lun : 15:30 - 19:30

Mart: 9:30 – 13:00 / 15:30 - 19:30

Merc: 15:30 – 19:30

Giov: 15:30 – 19:30

Ven: 9:30 – 13:00 / 15:30 – 19:30

Sab: 9:30 – 12:30