

REDCORD

VENERDÌ ORE 19:00

SABATO ORE 9:30 - 10:45 - 12:00 - 15:00 - 16:15

L'esercizio con Redcord rafforza sia i muscoli stabilizzatori locali profondi, sia i muscoli mobilizzatori più superficiali. Utilizzando il peso del proprio corpo e l'instabilità controllata delle funi, l'allenamento con Redcord permette di ottenere grandi risultati in termini di recupero funzionale, performance atletica, prevenzione degli infortuni e riduzione del dolore.



TARiffe

NUMERO LEZIONI	PREZZO
5 LEZIONI	€ 125,00
20 LEZIONI	€ 400,00
40 LEZIONI	€ 750,00

CORSO FITNESS OVER 60



MARTEDÌ E GIOVEDÌ ORE 17:00

Fitness dedicato agli over 60 che vogliono tenersi in allenamento senza sottoporre a stress le articolazioni e i muscoli.

TARiffe

PERIODO	MONOSETTIMANALE	BISETTIMANALE
dal 20/09/21 al 23/12/21	€ 84,00	€ 147,00
dal 07/01/22 al 13/04/22	€ 78,00	€ 136,50
dal 20/04/22 al 12/06/22	€ 42,00	€ 73,50

MINI GRUPPI



Allenamento specifico per un numero ristretto di partecipanti.

Per info: brochure dedicata e reception.



POTENZIAMENTO RAGAZZI

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ ORE 17:00

Preparazione atletica specifica per ragazzi dai 13 anni ai 17 anni. Allenamento funzionale per lo sviluppo e il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali.

TARiffe

NUMERO LEZIONI	PREZZO
10 LEZIONI	€ 60,00

Prenota il tuo accesso online (richiedi le credenziali in reception) disdetta entro 12 ore.

Ricorda

- E' obbligatorio il certificato medico per attività non agonistica;
- E' prevista la quota d'iscrizione all'Ente di promozione sportiva (CSEN) di € 15,00/anno;
- Il presente programma può subire variazioni in relazione all'andamento della situazione sanitaria.

GREEN PASS

- Per l'accesso alla struttura è obbligatorio presentare il Green Pass per le fasce d'età previste dalla normativa vigente.

SOCIETÀ CANOTTIERI GARDA SALÒ - POLO SPORTIVO

Piazzale Donatori di Sangue, Salò
nuoto@canottierigarda.it - Tel. + 39 0365 40030

polosportivocanottierigarda canottierigarda.it



PALESTRA & FITNESS 2021-22

DAL 20/09/2021 AL 12/06/2022



CORSI FITNESS, SALA PESI
PERSONAL TRAINER

SALA PESI

Sala attrezzi di 300 mq. con macchinari della ditta Americana Nautilus, leader nel mercato per qualità del prodotto e resistenza.

I macchinari sono stati distanziati nel pieno rispetto delle normative vigenti.

Gli istruttori sono presenti in sala per individuare l'allenamento specifico al raggiungimento degli obiettivi personali.

ORARI

da Lunedì a Venerdì: 07:00 - 22:00

Sabato: 07:00 - 19:00

Domenica: 08:30 - 17:30

Sessioni da 90 minuti.

Prenota il tuo accesso online (richiedi le credenziali in reception) disdetta entro 12 ore.

PERSONAL TRAINER

Programma di allenamento personalizzato alta tecnologia, risultati garantiti.



TARIFFE

NUMERO LEZIONI	PREZZO
1 LEZIONE	€ . 35,00
5 LEZIONI	€ . 150,00

CORSI FITNESS TERRA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:30	CARDIO TONIC		CARDIO STEP		CARDIO TONIC	
9:30	POSTURAL GYM	FIT PILATES	POSTURAL GYM	FIT PILATES	POSTURAL GYM	CARDIO TONIC
10:30		FIT PILATES		FIT PILATES		
12:30	FIT PILATES	CARDIO STEP	SMART TRAINING	CARDIO STEP	FIT PILATES	
13:30			SMART TRAINING			
18:15	CARDIO TONIC	DYNAMIC CIRCUIT	CARDIO CIRCUIT	DYNAMIC CIRCUIT	CARDIO TONIC	
19:15	CARDIO STEP	CROSS TRAINING	CARDIO CIRCUIT	CROSS TRAINING	CARDIO STEP	
20:15	YOGA		YOGA			



**SCOPRI
I NOSTRI
CORSI**



**É necessario prenotare il corso (posti contingentati, disdetta entro 12 ore)
Tutti i corsi hanno la durata di 50 minuti .**

ABBONAMENTI A TEMPO

	PREZZO	PRENOTAZIONI DISPONIBILI	MODALITÀ DI PAGAMENTO
1 MESE	€ . 60,00	4 PRENOTAZIONI A SETTIMANA	ALL'ACQUISTO
3 MESI	€ . 165,00	7 PRENOTAZIONI A SETTIMANA	ALL'ACQUISTO
12 MESI	€ . 42,00 / mese (€ . 504,00)	7 PRENOTAZIONI A SETTIMANA	RATEIZZABILI A TASSO 0

ABBONAMENTI A NUMERO DI LEZIONI

	VALIDITÀ	VALIDITÀ	MODALITÀ DI PAGAMENTO
1 LEZIONE	€ . 10,00		ALL'ACQUISTO
10 LEZIONI	€ . 8,00 A LEZIONE / € . 80,00	6 MESI	ALL'ACQUISTO
20 LEZIONI	€ . 7,00 A LEZIONE / € . 140,00	6 MESI	ALL'ACQUISTO
50 LEZIONI	€ . 6,00 A LEZIONE / € . 300,00	12 MESI	RATEIZZABILI A TASSO 0 IN 6 MESI
100 LEZIONI	€ . 5,00 A LEZIONE / € . 500,00	18 MESI	RATEIZZABILI A TASSO 0 IN 6 MESI