



# PROMO PARCO ESTIVO

**ABBONAMENTO STAGIONALE -50%**  
**RISERVATA AGLI UTENTI CON ABBONAMENTO**  
**3/9/12 MESI - 50/100 OPEN VALIDO AL MOMENTO**  
**DELLA SOTTOSCRIZIONE**



**POLO**  
**SPORTIVO**  
**CANOTTIERI**  
**SALÒ**

# SUMMER 2024



**SALA PESI**  
**CORSI FITNESS TERRA**  
**DAL 02/06/2024 AL 15/09/2024**

## SERVIZI PER LA TUA SALUTE

**scgsLab**  
**SOCIETÀ CANOTTIERI GARDA SALÒ**

### FISIOTERAPIA

Consulenza fisioterapica	€ 35,00
Massoterapia	€ 35,00
Trattamento riabilitativo	€ 40,00
<i>(tecar, rieducazione posturale e funzionale)</i>	
Trattamento fisioterapico	€ 45,00
Massoterapia completa	€ 55,00

### IDROKINESI

Idrokinesi 1-1	€ 40,00
Idrokinesi 1-2	€ 35,00
Idrokinesi 1-3	€ 30,00

### OSTEOPATIA

Trattamento osteopatico	€ 60,00
-------------------------	---------

### FISIATRIA

Visita fisiatrica	€ 100,00
-------------------	----------

### NUTRIZIONISTA

Valutazione antropometrica	€ 40,00
Visita nutrizionale	€ 120,00
Visita di controllo	€ 60,00

**PRENOTA LA TUA VISITA**  
**Info in reception**



### PER I CORSI:

- E' obbligatorio il certificato medico per attività non agonistica dai **6 ANNI**;
- E' prevista la quota d'iscrizione all'Ente di promozione sportiva (CSEN) 25,00 € over 14;
- Il presente programma può subire variazioni.

**SOCIETÀ CANOTTIERI GARDA SALÒ - POLO SPORTIVO**

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

polosportivocanottierigarda canottierigarda.it

# SALA PESI

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

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



## ORARI

da Lunedì a Venerdì: 07:00 - 21:00  
Sabato: 07:00 - 14:00  
Domenica: 09:00 - 13:00



# NOVITÀ

Accesso senza prenotazione

## PERSONAL TRAINER

Vuoi raggiungere i tuoi obiettivi massimizzando i risultati?

Vuoi un coach che ti motivi e ti spinga a migliorarti sempre di più?

Vuoi eseguire correttamente gli esercizi con la supervisione di un tecnico preparato?

Vuoi ottenere allenamenti mirati per il massimo delle tue performance?

**Questa è la scelta perfetta per te!**

## TARIFFE

**1 LEZIONE** - 35,00 €    **20 LEZIONI** - 600,00 €  
**5 LEZIONI** - 150,00 €    **+ 2 LEZIONI OMAGGIO**

## CORSI FITNESS TERRA

sospensione dei corsi dal 10/08/2024 al 25/08/2024 - La scadenza degli abbonamenti verrà prorogata

corsi validi dal 02/06/2024 al 15/09/2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<p><b>CARDIO TONIC</b> CARDIO 08:30</p> <p><b>POSTURAL GYM</b> EQUILIBRIO 09:30</p> <p><b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 10:30</p>	<p><b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 07:15</p> <p><b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 08:30</p> <p><b>STRENGTH &amp; CORE</b> FORZA 09:30</p>	<p><b>CARDIO STEP</b> CARDIO 08:30</p> <p><b>BODY TONIC</b> CARDIO 09:30</p> <p><b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 10:30</p>	<p><b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 07:15</p> <p><b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 08:30</p> <p><b>STRENGTH &amp; CORE</b> FORZA 09:30</p>	<p><b>CARDIO TONIC</b> CARDIO 08:30</p> <p><b>POSTURAL GYM</b> EQUILIBRIO 09:30</p> <p><b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 10:30</p>	<p><b>STRENGTH &amp; CORE</b> FORZA 09:00</p> <p><b>CARDIO TONIC</b> CARDIO 10:00</p> <p><b>RED CORD BALANCE</b> EQUILIBRIO 11:00</p>
<p><b>SMART TRAINING</b> EQUILIBRIO 12:30</p>	<p><b>CARDIO STEP</b> CARDIO 12:30</p>	<p><b>SMART TRAINING</b> EQUILIBRIO 12:30</p> <p><b>SMART TRAINING</b> EQUILIBRIO 13:20</p>		<p><b>BODY TONIC</b> CARDIO 12:30</p>	
<p><b>CARDIO TONIC</b> CARDIO 18:15</p> <p><b>CARDIO STEP</b> CARDIO 19:15</p> <p><b>SALA2 STRENGTH &amp; CORE</b> FORZA 19:15</p> <p><b>YOGA</b> EQUILIBRIO 20:10</p>	<p><b>DYNAMIC CIRCUIT</b> CARDIO 18:15</p> <p><b>CROSS TRAINING</b> FORZA 19:15</p> <p><b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 20:10</p>	<p><b>CARDIO CIRCUIT</b> CARDIO 18:15</p> <p><b>SALA2 RED CORD BALANCE</b> EQUILIBRIO 18:15</p> <p><b>CARDIO STEP</b> CARDIO 19:15</p> <p><b>YOGA</b> EQUILIBRIO 20:10</p>	<p><b>DYNAMIC CIRCUIT</b> CARDIO 18:15</p> <p><b>CROSS TRAINING</b> FORZA 19:15</p> <p><b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 20:10</p>		

### LEGENDA:

FUNZIONALE POSTURALE  
 MUSICALE CARDIO

50 min.



**SCOPRI I CORSI**

### È NECESSARIO PRENOTARE LA LEZIONE.

La **disdetta** della prenotazione è consentita fino a **2 ore prima** dell'inizio della lezione.

## TARIFFE CORSI TERRA

Due modalità per vivere le nostre offerte di sport e benessere: abbonamenti a tempo e abbonamenti open.

**Scegli quella più adatta alle tue esigenze!**

## ABBONAMENTI A TEMPO

**BASIC - 1 ATTIVITÀ: sala pesi, corsi acqua, corsi terra**

<b>1</b>	<b> mese</b>	<b>€ 70,00</b>
<b>1 + 1</b>	<b> mese</b>	<b>€ 60,00</b>
		<small>sul secondo mese (rinnovo entro il giorno prima della scadenza)</small>
<b>3</b>	<b> mesi</b>	<b>€ 185,00</b>
<b>9</b>	<b> mesi</b>	<b>€ 450,00</b>
		<small>14 giorni di sospensione a blocchi settimanali rateizzabile fino a 9 mesi, 50 euro/mese</small>
<b>1</b>	<b> anno</b>	<b>€ 552,00</b>
		<small>kit benvenuto - rateizzabile fino a 12 mesi, 46 euro/mese 21 giorni di sospensione a blocchi settimanali</small>

## COMBO

Acquista **2 attività** a scelta fra sala pesi, corsi acqua, corsi terra  
Per te **-30%** sul prezzo di listino se sottoscritti contestualmente

## ALL IN SPORT

Acquista **3 attività** a scelta fra sala pesi, corsi acqua, corsi terra  
Per te **-35%** sul prezzo di listino se sottoscritti contestualmente

## ABBONAMENTI OPEN

<b>1 ingresso</b>	€ 12,00	
<b>10 ingressi</b>	€ 90,00	(validità 6 mesi)
<b>20 ingressi</b>	€ 150,00	(validità 6 mesi)
<b>50 ingressi</b>	€ 320,00	(validità 12 mesi)
<b>100 ingressi</b>	€ 530,00	(validità 18 mesi)
		<small>kit benvenuto - rateizzabile fino a 12 mesi</small>