

Palestra Ipercoop

Sala Blu

Attività	Età	Durata	Costo	Orario	
Argento B	55....	24 lezioni	50,00 Euro	Mar/Ven 16,00/16,55	Vezzosi
Adulti B	16/55	24 lezioni	70,00 Euro	Mar/Ven 18,20/19,15	Vezzosi
Adulti D	16/55	24 lezioni	70,00 Euro	Mar/Ven 17,25/18,20	Vezzosi
AFA 6	16/55	24 lezioni	50,00 Euro	Mar/Gio 11,00/11,50	Marchetti
AFA 7	16/55	24 lezioni	50,00 Euro	Mar/Gio 14,00/14,50	Angeli
AFA 5	16/55	24 lezioni	50,00 Euro	Lu/Me 11,00/11,50	Sforza
G.A.G. 2	16/55	24 lezioni	80,00 Euro	Lun/Gio 19,30/20,20	
G.A.G. 3	16/55	24 lezioni	80,00 Euro	Mar/Ven 19,30/20,20	Galeone
Posturale 1	16.....	24 lezioni	167,00 Euro	Lun/Gio 17,00/17,50	Vezzosi
Posturale 2	16.....	24 lezioni	167,00 Euro	Lun/Gio 17,50/18,40	Orsini
Posturale 3	16.....	24 lezioni	167,00 Euro	Lun/Gio 18,40/19,30	Orsini
Corp.Lib.Avanzato A	16/55	36 lezioni	85,00 Euro	Lu/Me/Ve 09,00/10,00	Sforza
Corp.Lib.Avanzato B	16/55	24 lezioni	70,00 Euro	Mar/Gio 13,00/14,00	Angeli
Corp.Lib.Avanzato C	16/55	24 lezioni	70,00 Euro	Lun/Gio 15,00/16,00	Angeli
Corp.Lib.Avanzato D	16/55	24 lezioni	70,00 Euro	Lun/Gio 16,00/17,00	Angeli
Corp.Lib.Avanzato E	16/55	24 lezioni	70,00 Euro	Mar/Gio 10,00/11,00	Marchetti
Corp.Lib.Avanzato F	16/55	14 lezioni	40,00 Euro	Sabato 11,50/12,50	Saba
AFA 12 Park		12 lezioni 24 lezioni	30,00 € 60,00 €	Sabato ore 10,00/10,50 + Mer ore 15,10/16,00	Vezzosi/Giannetti Vezzosi/
AFA 13 Div.abili		12 lezioni	30,00 €	Mercoledì ore 16,00/16,50	Vezzosi/
Dolce I	16/55	24 lezioni	70,00 Euro	Mar/Gio 09,00/10,00	Marchetti
Dolce L	16/55	36 lezioni	85,00 Euro	Lu/Me/Ve 10,00/11,00	Sforza
Potenz. Aerobico	16/55	36 lezioni	85,00 Euro	Lu/Me/Ve 13,00/14,00	Angeli
Abbonamento 6gg	16/55	3 mesi 72 giorni	145,00 Euro	Dal lunedì al venerdì + sabato mattina	
Abbonamento 9 mesi	16/55	Settembr/Giugno	370,00 Euro	Dal lunedì al venerdì Dal lun a ven + sabato	
Abbonamento Stagionale	16/55	Settembr/Luglio	400,00 Euro	Dal lunedì al venerdì Dal lun a ven + sabato	

Palestra Ipercoop

Sala Verde

Attività	Età	Durata	Costo	Orario	
AFA 1	50....	24 lezioni	50,00 Euro	Lun/Mer 09,15/10,05	Marchetti
AFA 2	50....	24 lezioni	50,00 Euro	Lun/Mer 10,05/10,55	Marchetti
AFA 3	50....	24 lezioni	50,00 Euro	Mar/Gio 09,20/10,10	Puccini
AFA 4	50....	24 lezioni	50,00 Euro	Mar/Gio 10,10/11,00	Puccini
Sciogli Grassi	16/40	12 lezioni	46,00 Euro	Sabato 11,00/11,50	SABA
Pilates A	16.....	24 lezioni	110,00 Euro	Mar/Gio 17,00/17,50	Ciampi
Pilates B	16....	24 lezioni	110,00 Euro	Mar/Gio 18,40/19,30	Ciampi
Pilates E	16....	24 lezioni	110,00 Euro	Mar/Gio 16,10/17,00	Ciampi
Pilates C	16....	24 lezioni	110,00 Euro	Lun/Mer 17,00/17,50	
Pilates D	16....	24 lezioni	110,00 Euro	Lun/Mer 16,10/17,00	
Body Sculpt	16/55	24 lezioni	90,00 Euro	Mar/Gio 17,50/18,40	Ciampi
Posturale 4	16.....	24 lezioni	167,00 Euro	Mer/Ven 17,00/17,50	Zecchi
Posturale 5	16.....	24 lezioni	167,00 Euro	Mer/Ven 17,50/18,40	Orsini
Posturale 6	16.....	24 lezioni	167,00 Euro	Mer/Ven 18,40/19,30	Orsini
Fit-Box 1	16/55	24 lezioni	100,00 Euro comprese bende x sacco	Mar/Gio 20,30/21,20	Santoni
Fit-Box 2	16/55	24 lezioni		Mar/Gio 19,40/20,30	Santoni
Fit-Box 3	16/55	24 lezioni		Lun/Mer 13,30/14,20	Tantalos
Spinning 1	16...	24 lezioni/ 6 posti	110,00 Euro	Lun/Mer 19,00/19,50	Magherini
Spinning abb	16...	12 lezioni/ 6 posti	55,00 Euro	Lun 19,50/20,40	Magherini
STEP 1	16/40	24 lezioni	100,00Euro	Lun/Mer 14,20/15,10	Tantalos

Mercoledì
Sala Blu

Sala Infermeria

Correttiva posturale	13.....	Mercoledì dalle 16,45 alle 19,00 (ogni 45 minuti) su appuntamento 15,00€ a seduta		Del Fante
----------------------	---------	------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------

Palestra S.M. A Castagnolo

Gioco Sport primaria	6/10 anni	10 lezioni	50,00 Euro	Lun 17/18	Marchetti/ Giannetti
Gioco Sport infanzia	4/5 anni	10 lezioni	50,00 Euro	Mer 17/18	Vezzosi/

Palazzetto dello Sport : *Body Line*

Attività	Età	Durata	Costo	Orario	
Pot.Stret. A	16/55	36 lezioni	90,00 Euro	Lun/Mer/Ven 13,15/14,15	Galeone/Giannetti
Pot.Stret. G	16/55	36 lezioni	90,00 Euro	Lun/Mer/Ven 14,15/15,15	Galeone/Giannetti
Potenziam. A	16/55	24 lezioni	80,00 Euro	Mar/Gio 18,30/19,30	Marchetti
Potenziam. B	16/55	24 lezioni	80,00 Euro	Mar/Gio 19,30/20,30	Marchetti
Potenziam. E	16/55	24 lezioni	80,00 Euro	Mar/Gio 17,30/18,30	Marchetti
Sala Attrezzi Trisettimanale 2 + 1	16/60	24 lezioni a ciclo	120,00 Euro	2Giorni a scelta ore 13,15//22,00 + sab 10/13	Braccini/Sforza/Panichi Galeone
Sala Attrezzi Quadrisettimanale 3 + 1	16/60	36 lezioni a ciclo	130,00 Euro	3Giorni a scelta ore 13,15//22,00 + sab 10/13	Braccini/ Panichi/Galeone Galeone
Abbonamento 6gg	16/55	3 mesi 72 giorni	145,00 Euro	Dal lunedì al venerdì + sabato mattina	
Abbonamento 9 mesi e mezzo	16/55	Settembr/Giugno	370,00 Euro	Dal lunedì al venerdì Dal lun a ven + sabato	
Abbonamento Stagionale 10 mesi e mezzo	16/55	Settembr/Luglio	400,00 Euro	Dal lunedì al venerdì Dal lun a ven + sabato	

Palazzetto dello Sport : *Piano Gioco*

Attività	Età	Durata	Costo	Orario	
Dolce A	16/60	24 lezioni	90,00 Euro	Mar/Ven 9,00/10,25	Angeli
Adulti A	16/60	24 lezioni	90,00 Euro	Mar/Ven 9,00/10,25	Terziani
Dolce B	16/60	24 lezioni	70,00 Euro	Mar/Ven 10,25/11,20	Angeli
Adulti C	16/60	24 lezioni	70,00 Euro	Mar/Ven 10,25/11,20	Terziani

Palestra UNDERSTUDIO

Attività	Età	Durata	Costo	Orario	
Argento A	55...	24 lezioni	50,00 Euro	Lun/Gio 9,00/9,55	Vezzosi
Argento C	55...	24 lezioni	50,00 Euro	Mar/Ven 9,00/9,55	Vezzosi
Argento D	55...	24 lezioni	50,00 Euro	Mar/Ven 9,55/10,50	Vezzosi
Dolce C	16/55	24 lezioni	70,00 Euro	Lun/Gio 9,55/10,50	Vezzosi
Dolce D	16/55	24 lezioni	70,00 Euro	Lun/Gio 18,00/18,55	Vezzosi
Dolce E	16/55	24 lezioni	70,00 Euro	Lun/Gio 18,55/19,50	Vezzosi
Dolce F	16/55	24 lezioni	70,00 Euro	Lun/Gio 19,50/20,45	Vezzosi
Dolce H	16/55	24 lezioni	70,00 Euro	Lun/Gio 21,40/22,30	Santoni
Ed. Corp. A	16/55	24 lezioni	70,00 Euro	Lun/Gio 10,50/11,45	Vezzosi
Ed. Corp. B	16...	24 lezioni	70,00 Euro	Lun/Gio 14,00/14,55	Marchetti
Ed. Corp. C	16...	24 lezioni	70,00 Euro	Lun/Gio 14,55/15,50	Marchetti
Ed. Corp. D	16...	24 lezioni	70,00 Euro	Lun/Gio 15,50/16,45	Marchetti
AMA 8	55...	24 lezioni	50,00 Euro	Mar/Ven 10,50/11,40	Vezzosi

Palestra UNDERSTUDIO *Sala Gialla*

Attività	Età	Durata	Costo	Orario	
Posturale 11	16...	24 lezioni	167,00 Euro	Mar/Gio 8,45/9,35	Braccini
Posturale 7	16...	24 lezioni	167,00 Euro	Mar/Gio 9,35/10,25	Braccini
Posturale 8	16...	24 lezioni	167,00 Euro	Mar/Gio 10,35/11,25	Braccini
Posturale 9	16...	24 lezioni	167,00 Euro	Mar/Gio 11,25/12,15	Braccini

Palestra *Circolo Ginestra*

Attività	Età	Durata	Costo	Orario	
AFA 9	55...	24 lezioni	50,00 Euro	Mar/Ven 10,10/11,00	Esposito
AFA 11	55...	24 lezioni	50,00 Euro	Mar/Ven 11,00/11,50	Esposito

Palestra *Malmantile*

AFA 10	55...	24 lezioni	50,00 Euro	Mar/Ven 09,00/09,50	Esposito
Dolce 1	16/55	24 lezioni	70,00 Euro	Lun/Gio 10,20/11,10	Angeli
Corpo libero 1	16/55	24 lezioni	80,00 Euro	Lun/Gio 9,30/10,20	Angeli
Total Body + stretching	16/45	24 lezioni	110,00 Euro	Mar/ven 12,40/14,00	Bonazza
Posturale 10	16/....	24 lezioni	167,00 Euro	Lun/Mer 18,15/19,05	Zecchi
Tonificazione 1	16/55	24 lezioni	100,00 Euro	Lun/Mer 19,05/19,55	Zecchi
Pilates 2	16/55	24 lezioni	110,00 Euro	Lun/Mer 19,55/20,45	Zecchi

Attività per Abbonati 3 mesi o Stagionali

Attività	Prenotazione	Limitazioni	Luogo	Orario	Insegnante
Pilates D	si	Sempre 3 posti liberi	ipercoop	Lun/Mer 16,10/17,00	
Corp.Lib.Avanzato D	no	Se ci sono posti liberi	ipercoop	Lun/Gio 16,00/17,00	Angeli
Corp.Lib.Avanzato A	no	Se ci sono posti liberi	ipercoop	Lu/Me/Ve 09,00/10,00	Sforza
Corp.Lib.Avanzato B	no	Se ci sono posti liberi	ipercoop	Mar/Gio 13,00/14,00	Angeli
Corp.Lib.Avanzato C	no	Se ci sono posti liberi	ipercoop	Lun/Gio 15,00/16,00	Angeli
Corp.Lib.Avanzato E	no	Se ci sono posti liberi	ipercoop	Mar/Gio 10,00/11,00	Marchetti
Corp.Lib.Avanzato F	no	sempre	ipercoop	Sabato 11,50/12,50	Saba
Total Body + stretching	no	Se ci sono posti liberi	Malmantile	Mar/ven 12,40/14,00	Bonazza
G.A.G. 2	no	Se ci sono posti liberi	ipercoop	Lun/Gio 19,30/20,20	
G.A.G. 3	no	Se ci sono posti liberi	ipercoop	Mar/Ven 19,30/20,20	Galeone
Fit Boxe 3	no	Se ci sono posti	ipercoop	Lun/mer 13,30/14,20	Tantalos
Pot.Stret. A	no	Sempre	Palazzetto	Lun/Mer/Ven 13,00/14,00	Galeone
Pot.Stret. G	no	Sempre	Palazzetto	Lun/Mer/Ven 14,00/15,00	Galeone
Step	no	Se ci sono posti	ipercoop	Lun/mer 14,20/15,10	Tantalos
Sciogli grassi	no	Sempre	ipercoop	Sabato ore 11,00/11,50	Saba
Potenz. Aerobico	no	Sempre	ipercoop	Lu/Me/Ve 13,00/14,00	Angeli
Spinning abb	no	Se ci sono posti	ipercoop	Lunedì ore 19,50/20,40	Magherini
Potenziam. A	no	Se ci sono posti liberi	Palazzetto	Mar/Gio 18,30/19,30	Marchetti
Potenziam. B	no	Se ci sono posti liberi	Palazzetto	Mar/Gio 19,30/20,30	Marchetti
Potenziam. E	no	Se ci sono posti liberi	Palazzetto	Mar/Gio 17,30/18,30	Marchetti
Sala Attrezzi Bisettimanale	no	Sempre	Palazzetto	Mar/gio ore 13,15/22,00	Braccini/Sforza Panichi
Sala Attrezzi Trisettimanale	no	Sempre	Palazzetto	Lun/Mer/Ven ore 13,15/22,00	Braccini/Panichi Galeone
Sala Attrezzi	no	Sempre	Palazzetto	Sabato 10,00/13,00	Galeone