



AIR FIT

A CHI È RIVOLTO E IN COSA CONSISTE

È UN ALLENAMENTO FUNZIONALE DI 45 MINUTI ADATTO A PERSONE DI TUTTE LE ETÀ E LIVELLI DI FORMA FISICA, IDEALE PER CHI VUOLE MIGLIORARE LA FUNZIONALITÀ DEL CORPO, PREVENIRE INFORTUNI E AUMENTARE L'EFFICIENZA NEI MOVIMENTI QUOTIDIANI. UN'ATTIVITÀ CHE COINVOLVE PIÙ GRUPPI MUSCOLARI ATTRAVERSO ESERCIZI DINAMICI (SQUAT, AFFONDI, SOLLEVAMENTI, ECC.), ESEGUITI CON ATTREZZI O A CORPO LIBERO, PER AUMENTARE COORDINAZIONE, FORZA E AGILITÀ.

ISCRIZIONI DAL > 10 GIUGNO 2025 (FINO AD ESAURIMENTO POSTI)

PERIODO ATTIVITÀ > 01 LUGLIO - 5 AGOSTO 2025

TURNI

COPPIE DI GIORNI	ORARI
LUNEDÌ E MERCOLEDÌ	18.30 - 19.20
MARTEDÌ E GIOVEDÌ	08.30 - 09.20
VENERDÌ*	08.30 - 09.20 / 18.30 - 19.20

* LEZIONE INTEGRATIVA

QUOTE

MENSILE COMPRENSIVO DI ASSICURAZIONE E ISCRIZIONE € 70,00

DOCUMENTAZIONE RICHIESTA ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE

CERTIFICATO MEDICO DI SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE > IDONEO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA

MODALITÀ DI PAGAMENTO

BONIFICO BANCARIO - CONTANTI

PER ULTERIORI INFORMAZIONI, RIVOLGERSI PRESSO I NOSTRI UFFICI

LUN. - VEN. > 9.30 - 18.30

SABATO E DOMENICA > 10.00 - 16.00