

Polisportiva Fratellanza Popolare

Valle del Mugnone

Tel.055541290-www.pvm.it pvm@pvm.it

Orario Corsi 2010-2011

Ore	Lunedì	Ore	Martedì	Ore	Mercoledì	Ore	Giovedì	Ore	Venerdì
09:00 (50')	Matwork 3	09:00 (50')	Tonificazione	09:00 (50')	Matwork 3	09:00 (50')	Tonificazione	09:00 (50')	Matwork 3
10:00 (50')	Ginn. Dolce	10:00 (60')	Att. Motoria Post Riabilitativa e Posturale	10:00 (50')	Ginn. Dolce	10:00 (60')	Att. Motoria Post Riabilitativa e Posturale	10:00 (50')	Ginn. Dolce
11:00 (50')	A.M.A. Osteoporosi	11:00 (70')	Att. Motoria Post Riabilitativa*	11:00 (50')	A.M.A. Osteoporosi Artrosi	11:00 (70')	Att. Motoria Post Riabilitativa*	11:00 (50')	A.M.A. Osteoporosi
12:00 (50')	A.M.A. Artrosi							12:00 (50')	A.M.A. Artrosi
14:30 (90')	Yoga	14:00 (50')	Stretch & Tone			14:00 (50')	Stretch & Tone		
		15:00	Ginn. Dolce			15:00	Ginn. Dolce		
		16:00	A.M.A.			16:00	A.M.A.		
		17:40 (50')	Matwork1			17:40 (50')	Matwork 1		
18:10 (50')	G.A.G.	18:40 (50')	Total Body	18:10 (50')	Body Sculpt	18:40 (50')	Total Body	18:10 (50')	Tone Up
19:10 (50')	Total Body Dance	19:40 (50')	Fit Boxe	19:10 (50')	Matwork 2	19:40 (50')	Fit Boxe	19:10 (50')	Matwork 2
20:30	Ballo Liscio	20:30	Yoga	20:30	Balli Caraibici	20:30	Yoga	20:30	Balli Caraibici

* ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA PER: ESITI CHIRURGICI DEL TUMORE AL SENO, SINDROMI METABOLICHE, PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI, ESITI DI ICTUS CEREBRALE, SINDROME DI PARKINSON
(€ 10,00 per ora di lezione)

LISTINO PREZZI

LIBERO "SALA+CARDIO"	CARNET "SALA+CARDIO"	"CARDIOFITNESS"	"PAUSA PRANZO" Martedì-giovedì 13:00-15:00
ANNUALE € 380.00	60 LEZIONI € 240.00	6 MESI € 160.00	6 MESI € 200
6 MESI € 280.00	30 LEZIONI € 130.00	3 MESI € 90.00	3 MESI € 120
3 MESI € 160.00	10 LEZIONI € 60.00	MENSILE € 35.00	MENSILE € 45.00
MENSILE € 60.00	ATTENZIONE LA VALIDITA' DEI CARNET E' DI 18 MESI- Le lezioni non utilizzate verranno cancellate		

Orario segreteria: lun-ven 08.45-12,15/16.00 -20.00

Casina rossa

Yoga martedì e venerdì 08.45-10.00

Ama artrosi martedì e giovedì 10.15-11.05 /11.10-12.00

Personale trainer

1 seduta € 35,00

Spinning: chiedere info in segreteria, è necessario prenotarsi

Cardio – Fitness: Lun-Merc-Ven dalle 09.00 alle 12.30/16.00-20.30

Mart-Giovedì dalle 09.00 alle 12.30/14.00-15.00/17,30-20,30