

Le nostre proposte
per la stagione 2020-2021

FITNESS



FITNESS online

In attesa che possano riprendere regolarmente le nostre attività in palestra, non vi lasciamo soli, ma vi proponiamo i nostri corsi tenuti dai nostri istruttori in diretta attraverso l'utilizzo di una piattaforma online.

Questi i corsi proposti:

CORSO	GIORNI	ORARI	ISTRUTTORE
FUNCTIONAL G.A.G.	lunedì e/o giovedì	18.30-19.20	Mary D'Urso
	lunedì e/o mercoledì	9.00-9.50	Barbara Cioppi
PILATES	lunedì e/o venerdì	19.00-19.50	Monica Balestrazzi
	mercoledì	19.00-19.50	Barbara Cioppi
POSTURAL FIT	sabato	9.45-10.35	Mary D'Urso
TOTAL TONE	martedì	19.30-20.20	Monica Balestrazzi

Durata dei corsi:

dal 29 marzo al 30 aprile 2021

Quota di iscrizione:

€ 28,00 corso monosettimanale - € 45,00 corso bisettimanale € 50,00 corso trisettimanale

Da aggiungere la quota della Tessera Associativa per i nuovi soci.

Ci si può iscrivere ad uno o più corsi a seconda del proprio interesse. E' possibile abbinare anche corsi diversi come per esempio: 1 giorno di Pilates a scelta + 1 giorno di Gas = € 45,00

I corsi partiranno con un minimo di 7 iscritti.

Come partecipare:

Per l'iscrizione contattare la segreteria dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30 allo 051 571352 o tramite email all'indirizzo polmasi@polmasi.it per avere le indicazioni sulle modalità di pagamento e di collegamento.