



## ATTIVITA' LIBERA IN PALESTRA

Negli orari di apertura al pubblico, la palestra ti mette a disposizione:

- **grandi Attrezzi:** tapis roulant, bici da spinning, leg extension, leg curl, macchine per il rinforzo di spalle, pettorali e dorsali, bicipiti e tricipiti
- **piccoli attrezzi:** manubri, softball, TRX, bacchette, elastici, mattoncini

Schede d'allenamento: la gratuità della scheda è prevista unicamente per gli abbonati

Non è richiesta quota annuale d'iscrizione per l'attività libera in palestra

Non è richiesto certificato medico

**Età minima 18 anni**

### Modalità d'ingresso

**Ingresso singolo Palestra**, intero/ridotto

**Ingresso singolo Palestra + Piscina**, intero/ridotto

**Abbonamenti a scalare da 8/15/30 ingressi Palestra** (senza scadenza)

Possibilità di utilizzo degli abbonamenti a scalare piscina per l'ingresso in palestra

- Se sei abbonato, puoi telefonare al numero **3356371115** per sapere se c'è posto e prenotarti
- Avrai a disposizione un'ora per fare attività
- Sarai seguito dal nostro personale di sala che ti darà suggerimenti sull'utilizzo degli attrezzi e gli esercizi da svolgere
- L'attività prevede circuiti a stazione che hanno tempi prestabiliti su grandi e piccoli attrezzi

### Orari di apertura al pubblico

**Lunedì:** dalle 11.30 alle 16.30

**Martedì:** dalle 10.30 alle 19.30

**Mercoledì:** dalle 11.30 alle 17.00

**Giovedì:** dalle 10.30 alle 19.30

**Venerdì:** dalle 11.30 alle 15.00 dalle 16.00 alle 18.30

**Sabato:** dalle 9.00 alle 13.00