

## CORSI NUOTO ADULTI

GIORNATA	ORARIO
LUNEDÌ	09.45-10.30
GIOVEDÌ	09.45-10.30

### PREZZI NUOTO ADULTI STAGIONE 2017-2018

(25,00 € iscrizione - certificato medico obbligatorio)

	MENSILE	QUADRIM.	STAGIONALE
1xsett	45,00	165,00	315,00
2xsett	55,00	200,00	385,00

## CORSI GESTANTI

GIORNATA	ACQUA
MARTEDÌ	11.30-12.15
GIOVEDÌ	11.30-12.15

### PREZZI CORSI GESTANTI STAGIONE 2017-2018

#### iscrizione INCLUSA NEL MENSILE

(certificato medico obbligatorio)

	MENSILE	QUADRIM
1xsett	55,00	200,00
2xsett	65,00	235,00

## CORSI GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

GIORNATA	ORARIO
MARTEDÌ	10.45-11.30
GIOVEDÌ	10.45-11.30

### PREZZI CORSI GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

(25,00 € iscrizione - certificato medico obbligatorio)

	MENSILE	QUADRIM.	STAGIONALE
1xsett	45,00	165,00	315,00
2xsett	55,00	200,00	385,00

## NUOTO SINCRONIZZATO

ATTIVITA'	GIORNATE/ORARI
SCUOLA SINCRO	LUNEDÌ-(MERCOLEDÌ)- GIOVEDÌ 17.15-18.00
AGONISMO	LUNEDÌ-GIOVEDÌ 18.00-19.45 MARTEDÌ-VENERDÌ 17.15-19.00 SABATO 16.00-18.00

### PREZZI SINCRONIZZATO STAGIONE 2017-2018

(25,00 € iscrizione - certificato medico obbligatorio)

	MENSILE	QUADRIM.	STAGION.
SCUOLA SINCRO	60,00	220,00	420,00
AGONISMO		245,00	470,00

## NUOTO LIBERO

GIORNATA	ORARIO
DA LUNEDÌ A VENERDÌ	CORSIA RISERVATA SU PRENOTAZIONE (TURNI DA 45')

### PREZZI NUOTO LIBERO STAGIONE 2017-2018

(25,00 € iscrizione - certificato medico obbligatorio)

	INTERO	RIDOTTO (OVER 65)
SINGOLO	9,00	7,50
10 INGRESSI	80,00	65,00

### LEZIONI DI PROVA

E' possibile effettuare una lezione di prova per tutte le nostre attività al costo di 10,00 € che verranno scalati dalla quota al momento dell'iscrizione.



### CONTATTI:

TEL: 040 2477866

CEL: 371 1214700

E MAIL: [fitsports2016@gmail.com](mailto:fitsports2016@gmail.com)

SITO: [www.fitsportrieste.org](http://www.fitsportrieste.org)

FB: [www.facebook.com/FitSportSpiscinagreif/](https://www.facebook.com/FitSportSpiscinagreif/)

### SERVIZIO BABY SITTER

**MAMMA** regalati **1 ora e mezza di relax e divertimento** alla piscina del Greif!

Grazie alla collaborazione tra la Fit&SportS Srl e FOLLI FOLLETTI, nasce il servizio di BABY SITTER **pensato per Te**. Con **solì 5 euro** in più (rispetto al costo della lezione), al **sabato mattina**, puoi lasciarci tuo figlio per 90 minuti e tenerti in forma con i nostri corsi di fitness in acqua.

### TRATTAMENTO BENESSERE

Pe info e appuntamenti:

**MASSAGGI:** Francesco 339 2866250

**SHIATSU\*** e **CRANIO SACRALE\*:** Elena 347 0945651

**\*trattamento sia a secco che in acqua**

### ACQUATICITA' NEONATALE

GIORNATE	ORARIO	ETA'
LUNEDÌ	10.30-11.00	3-18 mesi
MERCOLEDÌ	15.45-16.15	18-36 mesi
SABATO	09.30-10.00	3-12 mesi
SABATO	10.00-10.30	12-24 mesi
SABATO	10.30-11.00	24-36 mesi

### SCUOLA NUOTO TRADIZIONALE

SCUOLA NUOTO	CAVALLUCCI 3-4 ANNI	PESCIOLINI 5-6 ANNI	BAMBINI 7-12 ANNI
DA LUNEDÌ	15.45-16.30	15.45-16.30	mar-mer-ven
A VENERDÌ	16.30-17.15	16.30-17.15	17.15-18.00
	17.15-18.00*	17.15-18.00*	lun-gio
	*NO lun-gio	*NO lun-gio	18.00-18.45
SABATO	11.15-12.00		

### PREZZI SCUOLA NUOTO E BABY

#### STAGIONE 2017-2018

(25,00 € iscrizione - certificato medico obbligatorio)

	MENSILE	QUADRIM.	STAGIONALE
1xsett	50,00	185,00	350,00
2xsett	60,00	220,00	420,00

**15% di sconto per i corsi di scuola nuoto dalle 15.45 alle 16.30**



**PER GLI ISCRITTI ALLE STRUTTURE DI "FOLLI FOLLETTI" VERRA' APPLICATO IL 5% DI SCONTO SULLE TARIFFE INTERE O NON GIA' SCONTATE**

### FITNESS IN ACQUA

LUNEDÌ	09.00-09.45 BIKE 09.45-10.30 AQUAGYM 14.15-15.00 BIKE 19.00-19.45 BIKE 20.00-20.45 CIRCUIT
MARTEDÌ	13.45-14.30 CIRCUIT 18.15-19.00 WALK-JUMP 19.15-20.00 AQUAGYM 20.15-21.00 BIKE
MERCOLEDÌ	09.00-09.45 BIKE 09.45-10.30 BIKE 14.15-15.00 BIKE 18.15-19.00 AQUAGYM 19.15-20.00 CIRCUIT 20.15-21.00 BIKE
GIOVEDÌ	13.45-14.30 CIRCUIT 19.15-20.00 BIKE 20.15-21.00 CIRCUIT
VENERDÌ	09.00-09.45 BIKE 09.45-10.30 AQUAGYM 13.45-14.30 BIKE 14.30-15.15 BIKE 18.15-19.00 WALK-JUMP 19.15-20.00 AQUAGYM 20.15-21.00 BIKE
SABATO	12.00-12.45 BIKE

### PREZZI FITNESS IN ACQUA

#### STAGIONE 2017-2018

(25,00 € iscrizione - certificato medico obbligatorio)

TESSERA	DURATA	COSTO
5 INGRESSI	30 GIORNI	50,00 euro
11 INGRESSI	60 GIORNI	100,00 euro
17 INGRESSI	90 GIORNI	150,00 euro
MENSILE GYM	1xSETTIMANA	55,00 euro
MENSILE GYM	2xSETTIMANA	65,00 euro

### FITNESS IN PALESTRA

TONIFICAZIONE	LUN-VEN 10.30-11.20
GINNASTICA DOLCE	MAR-GIO 09.45-10.30
G.A.G.	MAR-VEN 14.30-15.30
GINNASTICA ANTALGICA	MAR-GIO 15.40-16.30
PILATES MATWORK	MAR-GIO 17.10-18.00
STRETCHING&TONE	MAR-GIO 18.30-19.20
PILATES TOTAL BODY	MAR-GIO 19.30-20.30
YOGAFIT	MER 17.00-18.00
BODY FIT COMBAT	LUN-VEN 18.00-19.00

### PREZZI FITNESS IN PALESTRA

#### STAGIONE 2017-2018

(25,00 € iscrizione - certificato medico obbligatorio)

	MENSILE	QUADRIM.	STAGIONALE
1xsett	40,00	145,00	280,00
2xsett	50,00	180,00	350,00
3xsett	60,00	220,00	420,00

### PALESTRA SALA PESI - MACCHINE

DAL LUNEDÌ	09.00 - 20.00
AL VENERDÌ'	

### PREZZI PALESTRA SALA PESI STAGIONE 2017-2018

(25,00 € iscrizione - certificato medico obbligatorio)

	INTERO
MENSILE	30,00
QUADRIM.	110,00
STAGIONALE	210,00
POSSIBILITA' DI SEDUTE PRIVATE CON PERSONAL	