



FitGymvallemaggia

CORSI DI AEROBICA 2013/2014

GAG, (gambe, addominali, glutei), Tonificazione

Ricominciano i corsi! Da lunedì 16 settembre

PALESTRA RONCHINI, MAGGIA

PALESTRA CAVERGNO

AL CAMPETTO GORDEVIO

Le lezioni hanno una durata di 55 min. e verranno effettuate con un minimo di 6 persone, le stesse potranno essere coordinate alternativamente da Simona o Elena

Lunedì	19.00 – 20.00	AEROBICA	Palestra Ronchini con Simona
Lunedì	19.30 – 20.30	AEROBICA	Palestra Caveragno con Elena
Martedì	19.30 – 20.30	PILATES	Palestra Caveragno con Elena
Mercoledì	09.00 – 10.00	AEROBICA	Gordevio con Simona
Giovedì	09.15 – 10.15	AEROBICA	Palestra Caveragno con Elena
Giovedì	14.00 – 15.00	AEROBICA	Gordevio con Elena o Simona

Mercoledì 10.15 – 11.00 **OVER 60** Gordevio con Simona

Prezzi 2013/2014:

Fr. 230.00 una lezione **AEROBICA** e **OVER 60**
 Fr. 290.00 due lezioni **AEROBICA**
 Fr. 270.00 una lezione **PILATES**
 Fr. 330.00 due lezioni **AEROBICA + PILATES**

Fr. 12.00 lezione singola **AEROBICA**

Fr. 15.00 lezione singola **PILATES** (riservazione obbligatoria)

*I corsi di **PILATES** si terranno con un min. di 12 a un max di 15 persone
Per poter organizzarci al meglio, è gradita l'iscrizione ai corsi.*

Informazioni:

Elena Simona oppure scriveteci:
 079/445 71 06 076/542 30 79 fitgymvallemaggia@ymail.com



FitGymvallemaggia

CORSI DI AEROBICA 2013/2014

GAG, (gambe, addominali, glutei), Tonificazione

Ricominciano i corsi! Da lunedì 16 settembre

PALESTRA RONCHINI, MAGGIA

PALESTRA CAVERGNO

AL CAMPETTO GORDEVIO

Le lezioni hanno una durata di 55 min. e verranno effettuate con un minimo di 6 persone, le stesse potranno essere coordinate alternativamente da Elena o Simona

Lunedì	19.00 – 20.00	AEROBICA	Palestra Ronchini con Simona
Lunedì	19.30 – 20.30	AEROBICA	Palestra Caveragno con Elena
Martedì	19.30 – 20.30	PILATES	Palestra Caveragno con Elena
Mercoledì	09.00 – 10.00	AEROBICA	Gordevio con Simona
Giovedì	09.15 – 10.15	AEROBICA	Palestra Caveragno con Elena
Giovedì	14.00 – 15.00	AEROBICA	Gordevio con Elena o Simona

Mercoledì 10.15 – 11.00 **OVER 60** Gordevio con Simona

Prezzi 2013/2014:

Fr. 230.00 una lezione **AEROBICA** e **OVER 60**
 Fr. 290.00 due lezioni **AEROBICA**
 Fr. 270.00 una lezione **PILATES**
 Fr. 330.00 due lezioni **AEROBICA + PILATES**

Fr. 12.00 lezione singola **AEROBICA**

Fr. 15.00 lezione singola **PILATES** (riservazione obbligatoria)

*I corsi di **PILATES** si terranno con un min. di 12 a un max di 15 persone
Per poter organizzarci al meglio, è gradita l'iscrizione ai corsi.*

Informazioni:

Elena Simona oppure scriveteci:
 079/445 71 06 076/542 30 79 fitgymvallemaggia@ymail.com