



# LISTINO 2024

## Aprile

### BENEFIT RISERVATI AGLI ABBONATI FITNESS:

- **SCONTO 50%** e **SCONTO 30%** PER UN ACCOMPAGNATORE per i BIGLIETTI FULL DAY FERIALE e 4 ORE FESTIVI;
- **SCONTO 25%** SU MASSAGGI e TRATTAMENTI;
- **SCONTO 10%** SULL'ESTETICA;
- **SCONTO 10%** AL BISTROT;

#### PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

039 923051 | 393 9018839

[consulenti@monticellospa.it](mailto:consulenti@monticellospa.it)

Per gli orari di apertura e per il planning corsi consultare il sito internet [www.monticellospa.it](http://www.monticellospa.it)



MONTICELLO

F I T

## ABBONAMENTI FITNESS

*Sala e corsi fitness Lunedì - Venerdì:*

- TRIMESTRALE **199€** (66€/mese)
- SEMESTRALE **349€** (58€/mese)
- ANNUALE **599€** (50€/mese)  
con 30 giorni di sospensione per le vacanze
- **PROMO** TRIMESTRALE 3+2 IN REGALO **239€** (48€/mese) + 2 ingressi fullday feriali
- **PROMO** ANNUALE STUDENTI (14-24 anni) **499€** (41€/mese)
- **PROMO** ANNUALE OVER 60 (9:00-17:00) **399€** (33€/mese)
- **RIMETTITI IN FORMA PER L'ESTATE**
- **3 SEDUTE PT DA 1 ORA 99€**
- **IDROCHINESI** - ginnastica posturale e funzionale in acqua

#### SPECIALI CONDIZIONI PER I RINNOVI

Certificato medico obbligatorio

\* iscrizione/servizi di segreteria per i nuovi iscritti €20,00.



# PLANNING CORSI 2024

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
SALA ENERGIA	SALA LUCE	SALA ENERGIA	SALA LUCE	SALA ENERGIA	SALA LUCE	SALA ENERGIA	SALA LUCE	SALA ENERGIA	SALA LUCE
9:30-10:15 TOTAL BODY		9:30-10:30 PILATES		9:30-10:00 CORE		9:30-10:15 G.A.G.		9:30-10:15 CIRCUIT FIT BOX	
10:15-11:00 BALANCE		10:30-11:30 GARUDA		10:00-10:45 FUNCTIONAL TRAINING		10:15-11:00 UPPER TONE		10:15-11:00 TONE & STRETCH	
				10:45-11:30 POSTURAL		11:00-12:00 ODAKA YOGA			
13:00-13:45 TOTAL BODY				13:00-13:45 ZUMBA		13:00-13:45 PILATES		13:00-13:45 TOTAL BODY	
18:30-19:15 CARDIO STEP		17:45-18:30 PILATES	18:30-19:15 MILITARY CROSS	18:00-18:30 CORE		18:30-19:15 JUST DANCE		18:00-18:30 CORE	
19:15-20:00 TOTAL BODY	19:30-20:30 SPINNING	18:30-19:30 ODAKA YOGA	19:15-20:00 TOTAL STRENGTH SYSTEM	18:30-19:15 FLEXIBILITY	19:00-20:00 SPINNING	19:15-20:00 HIIT*	18:45-19:30 MILITARY CROSS	18:30-19:15 STEP	19:00-20:00 YOGA
20:00-20:45 PILATES				19:15-20:00 PUMP	20:00-21:00 KRAV MAGA	STRONG PILATES*	19:30-20:15 FUNCTIONAL TRAINING	19:15-20:00 PUMP	
						20:00-20:45 ABS TONE*			
						UPPER BODY*			
						20:45-21:30 BODY&MIND POSTURAL			

\*CORSI AD ALTERNANZA SETTIMANALE

## LEGENDA:

CARDIO	TONE	POSTURAL	SPINNING	STRENGTH	MINDFULNESS
--------	------	----------	----------	----------	-------------

### CORSI SU PRENOTAZIONE.

SI AVVISANO I GENTILI SOCI CHE LA PROGRAMMAZIONE DEI CORSI POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI E SOSPENSIONI.



MONTICELLO  
FIT

### PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

039 923051 | 393 9018839  
consulenti@monticellospa.it