



PALESTRA FITNESS

Corso XXII Marzo, 23/15
Piazza S. Maria del Suffragio

Tel. 02 738 08 68

www.gestioneimpianti.org

arca@gestioneimpianti.org



l'arca palestra fitness

Programmi personalizzati di:

FITNESS

ALLENAMENTO IN CIRCUITO

CARDIOFITNESS

allenamento per dimagrimento

allenamento cardio-respiratorio

piani di lavoro specifici per la preparazione alle principali attività sportive

SALA

INGRESSO SINGOLO

€. 9

TESSERA 10 INGRESSI

€. 80

ANNUALE (12 MESI) ore 12.00/14.00

€. 210

ANNAULE (12 MESI) ore 14.00/16.30

€. 160

SALA + CORSI*

ANNUALE

€. 480 (**)

TESSERA 10 INGRESSI

€. 90

*)segundo la programmazione come da planning

YOGA

MERCOLEDI' 09.15 – 10.30 (dal 06/09/23 al 31/07/24)

quota di frequenza: €. 440

All'inizio dei corsi è obbligatorio consegnare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. E' possibile effettuare una visita medico-sportiva specialistica, con elettrocardiogramma a €.40 presso il Centro di Medicina Sportiva Fi.Me.S. (via G.G. Mora 22 MI, tel.0289400182) con noi convenzionato.

Operano presso la palestra i seguenti TERAPISTI:

Silvia Brocchini	massoterapista	3392156847
Daniele Colussi	operatore olistico	3343050620
Michele Pescio	massoterapista	3283570975
Lorenzo Viola	osteopata	3289557733

ricevono previo appuntamento

per informazioni ed iscrizioni rivolgersi c/o la segreteria della palestra aperta da lunedì a venerdì ore 09.00 / 20.00