

ORARIO 2024/2025

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9.00 - 10.00		GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE	
9.45 - 10.45	GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE		
10.00 - 11.00		PILATES		PILATES	
10.45 - 11.45	TOTALBODY		TOTALBODY		
11.45 - 12.45			ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI		
12.45 - 13.45		FUNZIONALE	*YOGA	FUNZIONALE	
13.45 - 14.45		POSTURALE		POSTURALE	
16.00 - 17.00			GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE
16.30 - 17.30		DOLCE POSTURALE		DOLCE POSTURALE	
17.00 - 18.00	BABY DANCE		HIP HOP 6/7		HIP HOP 6/7
17.30 - 18,30		HIP HOP 8/10		HIP HOP 8/10	
17.30 - 18.30				FUNZIONALE	
17,45 - 18,45		PESISTICA E FITNESS			
18.00 - 19.00	HIP HOP 8/10		CORSO GARA		HIP HOP 8/10
18.30 - 19,30				GINN. IN SOSPENSIONE TRX	
18.30 - 19.30	FUNZIONALE			PILATES	
18.45 - 19.45		PILATES			
19.00 - 20.00	CORSO GARA		HIP HOP 11/18		HIP HOP 11/18
19.45 -20.45		BALLI CARAIBICI DI GRUPPO		BALLI CARAIBICI DI GRUPPO	

SEDUTE INDIVIDUALI SU APPUNTAMENTO (CHINESIOLOGO/PERSONAL TRAINER IN SEDE)

***YOGA NON E' UN CORSO LIBERTAS (PERTANTO NON E' COMPRESO NEL FULL)**

LE NOSTRE QUOTE DI PARTECIPAZIONE LIBERTAS per 4 mese e mezzo

2 ORE SETTIMANALI: 190,00 + 28,00 quota associativa

SALA PESI: 190,00 + 28,00 quota associativa

FULL: 235,00 + 28,00

10 SEDUTE INDIVIDUALI: 330 + 28,00 quota associativa

SEDUTA SIGOLA: 42 + quota associativa

1° PERIODO: 16 SETTEMBRE 2024 - 31 GENNAIO 2025

2° PERIODO: 3 FEBBRAIO 2025 - 13 GIUGNO 2025

3° PERIODO: 13 GIUGNO 2025 - 1 AGOSTO 2025

*NELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE POTRAI FREQUENTARE CORSI CONVENZIONATI CON IL COMUNE DI MONCALIERI
in tabella segnalati in bianco*

Apertura Segreteria dal 9 settembre 2024

ORARIO SEGRETERIA:

LUNEDI 16,30 - 19,30

MARTEDI 16,00 - 19,00

MERCOLEDI 16,00 - 19,00

Tel. 347 4289240 in orario di segreteria

Via Alfieri 40 Moncalieri

libertasfit@libero.it

www.libertasmoncalieri.com

Le nostre attività sono tutte:

AFFS= Attività Finalizzata al Fitness e alla Salute