

Ai Cedri Fitness Club

Abbonamento 2011 - 2012	Osservazioni	Durata	Orario	Prezzo
Intero fitness + corsi	escluso pilates e yoga	1 anno	08.30 - 22.30	Fr. 1'100.00
Annuale fitness		1 anno	08.30 - 22.30	Fr. 900.00
Annuale giovani fitness	dai 16 ai 18 anni, studenti e apprendisti fino a 20 anni	1 anno	08.30 - 22.30	Fr. 650.00
Annuale over fitness	dai 60 anni	1 anno	08.30 - 22.30	Fr. 650.00
Intero aerobica	escluso pilates e yoga	1 anno	08.30 - 22.30	Fr. 750.00
Mattino / Pomeriggio fitness	incluso weekend (Durata 1 anno)		08.30 - 11.30 / 14.00 - 17.00	Fr. 700.00
Mattino fitness	incluso weekend	1 anno	08.30 - 11.30	Fr. 560.00
Pranzo fitness	incluso weekend	1 anno	11.00 - 14.00	Fr. 650.00
Pomeriggio fitness	incluso weekend	1 anno	14.00 - 17.00	Fr. 560.00
Serale fitness	incluso weekend	1 anno	19.30 - 22.30	Fr. 580.00
Semestrale fitness		6 mesi	08.30 - 22.30	Fr. 600.00
Trimestrale fitness		3 mesi	08.30 - 22.30	Fr. 380.00
Entrata singola fitness			08.30 - 22.30	Fr. 20.00
Sauna entrata singola			08.30 - 22.30	Fr. 16.00

PREZZI CORSI 2011 - 2012					
Abbonamento	Lezioni	Posti	Durata	1 Lezione	Intero
Aerobica / Step	15	20	max. 1 anno	Fr. 18.00	Fr. 220.00
Interval Training	15	20	max. 1 anno	Fr. 18.00	Fr. 220.00
Fit Pump / Total Body	15	20	max. 1 anno	Fr. 18.00	Fr. 220.00
Body Tone / G.A.G	15	20	max. 1 anno	Fr. 18.00	Fr. 220.00
Double Fit / Master Class	15	20	max. 1 anno	Fr. 18.00	Fr. 220.00
Bottom Class	15	20	max. 1 anno	Fr. 18.00	Fr. 220.00
Zumba	15	20	max. 1 anno	Fr. 18.00	Fr. 220.00
Indoor Cycling	20	14	max. 1 anno	Fr. 20.00	Fr. 360.00
Pilates	10	10	max. 1 anno	Fr. 23.00	Fr. 200.00
Yoga	10	20	max. 6 mesi		Fr. 200.00

ORARI CORSI 2011 - 2012						
Orario	Sala	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09.00 - 10.00	Sala grande				PILATES	
12.30 - 13.15	Sala grande			*TOTAL BODY	INDOOR CYCLING (12.15/13.00)	*FIT PUMP
18.15 - 19.15	Sala piccola	INDOOR CYCLING		INDOOR CYCLING		
	Sala grande	INTERVAL TRAINING	FIT PUMP	BODY TONE	SUPER BOTTOM CLASS	MASTER CLASS (18.30/19.30)
19.15 - 20.15	Sala piccola				INDOOR CYCLING	
	Sala grande	GAG	STEP (19.15/20.00)	DOUBLE FIT	STEP/AEROBICA	ZUMBA (19.30/20.30)
20.15 - 21.15	Sala grande		Poupaih YOGA			

I corsi si terranno con un minimo di 3 persone

Il programma può subire delle variazioni