



Circolo Montecitorio

CORSI DI GINNASTICA 2011-2012

INIZIO CORSI: LUNEDI' 3 OTTOBRE 2011



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.30 GYM MUSIC (Federica)		9.30 GYM MUSIC (Donatella)		9.30 GYM MUSIC (Federica)	
10.30 GINNASTICA DOLCE (Donatella)		10.30 GINNASTICA DOLCE (Federica)		10.30 GINNASTICA DOLCE (Donatella)	10.30-11.30 TONE UP (10 euro a lezione x i soci e 15 x gli ospiti) (Federica)
12.00 PILATES (Federica)			12.00 PILATES (Federica)		
14.30 TOTAL BODY (Donatella)	14.00 TOTAL BODY (Donatella)		14.30 TOTAL BODY (Donatella)	14.00 TOTAL BODY (Donatella)	
	15.15 STEP (Donatella)			15.15 STEP (Donatella)	
18.00 STEP (Donatella)		18.00 STEP (Donatella)		18.00 STEP (Donatella)	

Quote trimestrali:

SOCI €. 100,00

OSPITI €. 150,00

Quote mensili Pilates:

SOCI €. 60,00

OSPITI €. 90,00

Il pagamento della quota trimestrale dà diritto alla frequenza tre giorni a settimana con libera scelta della fascia oraria. Le lezioni private di pilates (da 1 a 4 persone) possono essere richieste in orari e con costi da definire direttamente con l'insegnante. Per lezioni individuali (personal trainer) e per ulteriori informazioni relative ad eventuali nuovi corsi da costituire con un minimo di 8 persone contattare:

**DONATELLA ROSATA
PROF. MARCO SALVATORI
FEDERICA SALVATORI**

**347-1240177
347-8408854
392-3299118**