

Abbonamento stagionale - valido dal 30-05 al 05-08 e dal 29-08 al 09-09**Prezzi****Intero € 67****Dipendenti Stellantis - Cnhi - Iveco Group e familiari di primo livello € 50****Iscrizioni**

Centro iscrizioni - Via Santa Cristina 1, Settimo Torinese

Accesso solo su appuntamento, prenotabile qui <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o telefonando allo 011.8951904. Sospensioni corsi: 2 Giugno e dal 6 al 28 Agosto 2022-

I pagamenti possono essere effettuati on line con carta di credito, debito o prepagate. Quota di iscrizione: € 20 - valida fino al 31/08/2023.

Certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, in originale, in corso di validità e regolarmente firmato e timbrato dal medico.

Visita prenotabile presso il J Medical di Via Druento, 153/56 previa prenotazione (011.0130303 - info@jmedical.eu).

Badge aziendale o tessera UGAF per usufruire delle tariffe agevolate Stellantis - CNHi - Iveco Group.

Scopri i nostri corsi**CIRCUIT TRAINING**

Workout a corpo libero ideale per conciliare dimagrimento e tonificazione. Divertimento e allenamento in un mix perfetto. Intensità 🏃🏃

CROSSAllenamento a medio alta intensità a corpo libero. Lasciati coinvolgere, tira fuori tutta la tua grinta!
Intensità 🏃🏃**GAG_A_GOGO'**La giusta carica per iniziare al meglio la giornata e la settimana. 30 minuti intensi che risveglieranno corpo e mente. Only positive vibes!
Intensità 🏃🏃🏃**I FYI YOU ❤️**

La nostra gym floor e uno dei nostri Trainer sono a tua completa disposizione, per allenarti e consigliarti con tutta l'attenzione che meriti! Prenditi cura di te in una gym floor dedicata, corso da 1 a 4 persone max.

PILATES & FLEX

Pilates, yoga e stretching si fondono con armonia per ottenere risultati tecnici e di benessere fisico nel minore tempo possibile. Previene i classici dolori da postura sbagliata e da pratica sportiva intensa. Intensità 🏃🏃

BODY POSTURALRipristina la corretta postura della schiena e del corpo in generale. Aiuta a prevenire i classici doloretto alla parte alta del corpo, e a mantenere la giusta postura tutto il giorno.
Intensità 🏃**POWER HIIT**Allenamento a intervalli, di intensità modulabile, a corpo libero con utilizzo di piccoli attrezzi. Obiettivo: tonificare, tonificare, tonificare!
Intensità 🏃🏃🏃**RUN & fun**Roberto ti insegnerà a correre e camminare nella maniera giusta, per la Maratona o per la passeggiata in montagna del weekend! Farai nuove amicizie e potrai correre in gruppo in tutta sicurezza. Ritrovo in pista con possibilità di uscita al parco.
Intensità 🏃🏃**YOGA**Lo yoga è una filosofia. La disciplina del benessere fisico e mentale, della serenità e del vivere con maggiore consapevolezza, forza d'animo, benessere fisico ed emotivo.
Provare per credere!
Intensità 🏃🏃

Sisport Out Fit - la tua palestra outdoor

Orari in vigore dal 20 Giugno al 5 Agosto e dal 29 Agosto al 9 Settembre

Corsi e attività devono essere prenotati sul sito <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o su App Well Team. Orari e istruttori potrebbero subire variazioni. Le lezioni si svolgono nelle aree outdoor del nostro centro sportivo (annullate in caso di maltempo)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
07.40			YOGA Dana Durata 50 min	CIRCUIT TRAINING Giulia Durata 40 min		07.30
08.30	I FIT YOU ♥ Marco Durata 60 min			I FIT YOU ♥ Giulia Durata 60 min		08.30
09.30	I FIT YOU ♥ Marco Durata 60 min			I FIT YOU ♥ Giulia Durata 60 min		09.30
10.30		YOGA* Simona Durata 60 min				10.30
12.30		CIRCUIT TRAINING Marco Durata 50 min		YOGA* Simona Durata 60 min		12.30
12.50			HIIT & CROSS Daniele Durata 50 min			12.50
13.00					GAG A GOGO' Marco Durata 40 min	13.00
13.10	PILATES & FLEX Dana Durata 50 min					18.50
13.20						19.40
13.40			BODY POSTURAL Daniele Durata 50 min			13.40
14.20						14.20
18.00					PILATES & FLEX Dana Durata 50 min	18.00
18.15				RUN & FUN Roberto Durata 100 minuti		
18.30			YOGA* Simona Durata 60 min			18.30
18.30	I FIT YOU ♥ Marco Durata 60 min		I FIT YOU ♥ Fabio Durata 60 min			18.30
19.00	YOGA* Simona Durata 60 min	CIRCUIT TRAINING Arianna Durata 60 min				19.00
19.00	POWER HIIT Fabio Durata 60 min					19.00
19.30	I FIT YOU ♥ Marco Durata 60 min		I FIT YOU ♥ Fabio Durata 60 min			19.30

YOGA * Le lezioni di Yoga con Simona dal 5 al 13 Luglio e dal 19 al 31 Luglio.