



# Palestra

Sisport Settimo  
Via Regio Parco,85  
Settimo T.se

## ABBONAMENTI FITNESS OPEN

A partire dal 27 Agosto

PREZZI	INTERO	DIP FCA - CNHi e familiari
Annuale	€ 521	€ 380
Stagionale valido dal 27/08/2018 fino al 01/06/2019*	€ 436	€ 318
Trimestrale	€ 147	€ 109
Mensile	€ 53	€ 39
10 ingressi validi fino al 01/06/2019	€ 71	€ 52

\* Abbonamenti Stagionali vendibili fino al 06/10/2018

ORARI	A partire dal 10/09/2018					
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
	SALA CORSI	SALA CORSI	SALA CORSI	SALA CORSI	SALA CORSI	SALA CORSI
10.00 - 10.55						TONE UP
11.00 - 11.30						GAG
18.15 - 19.10	TABATA CIRCUIT	PUMP		PUMP		
19.15 - 20.10	PILATES	GAG		YOGA FITNESS		
<b>GYM FLOOR</b>	9.00 - 21.00	9.00 - 21.00	9.00 - 21.00	9.00 - 21.00	9.00 - 21.00	9.00 - 13.00

## ARTI MARZIALI - JU JITSU

A partire dal 14 Settembre 2018

### ORARI

mercoledì e venerdì dalle 18.30 alle 20.30

PREZZI	INTERO	DIP FCA - CNHi e familiari
Trimestrale	€ 99	€ 72
Mensile	€ 45	€ 33

### DESCRIZIONE CORSI

<b>PILATES</b>	Ginnastica che insegna ad assumere una corretta postura e a dare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. L'obiettivo del suo ideatore era appunto quello di rendere le persone consapevoli di se stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità.
<b>GAG</b>	"Gambe Addominali Glutei": una giusta combinazione di esercizi di tonificazione e aerobici mirati alla tonificazione e al modellamento armonico dei muscoli interessati. La lezione può essere svolta con l'utilizzo di attrezzi o a corpo libero.
<b>TABATA CIRCUIT</b>	Allenamento ad elevata intensità che stimola il corpo a 360° con fasi di <b>training aerobico</b> , finalizzate principalmente ad allenare il <b>sistema cardiovascolare</b> , a stimolare la circolazione e ad accelerare il metabolismo, unite a <b>sessioni anaerobiche</b> , volte a <b>tonificare</b> le fasce muscolari.
<b>YOGA FITNESS</b>	Gli esercizi si concentrano sui muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. La lezione rinforza gli addominali e le fasce muscolari della schiena, fa acquisire consapevolezza del respiro e aiuta ad alleviare e prevenire mal di schiena.
<b>TONE UP</b>	Lezione a ritmo di musica eseguita sia a corpo libero che con manubri, bilancieri e step. Sviluppa e tonifica in maniera armonica tutte le parti del corpo.
<b>PUMP</b>	Il neozelandese Philip Mills pensò di utilizzare un bilanciere in sala fitness lavorando a tempo di musica e con tanto di coreografie, seppure semplificate, ideando una nuova disciplina che riuscisse a coniugare aerobica e body building: questo è il PUMP!

☎ 011-8951904

✉ [sisportsettimo@fcagroup.com](mailto:sisportsettimo@fcagroup.com)

f [sisport.spa](http://sisport.spa)

[www.sisport.life](http://www.sisport.life)



# Palestra

Sisport Settimo  
Via Regio Parco, 85  
Settimo T.se

## GYM DOLCE

A partire dal 10 Settembre 2018 al 31 Maggio 2019

### ORARI

mercoledì e venerdì ore 09.00 e ore 10.00

PREZZI	INTERO	DIP FCA - CNHi e famigliari
Trimestrale	€ 82	€ 60
Mensile	€ 32	€ 23

### Info e iscrizioni

#### LEZIONI DI PROVA

E' possibile provare per 7 giorni tutte le nostre attività (escluse le sedute di personal trainer e la scuola tennis adulti). La settimana di prova ha un costo di 10 € che verranno scalate se si sottoscrive un abbonamento Sisport. E' inoltre necessario depositare una cauzione di € 10 per l'Access card e portare in visione un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in originale.

I clienti con abbonamento attivo, possono effettuare la prova gratuitamente (escluse le sedute di personal trainer e la scuola tennis adulti).

#### QUOTA DI ISCRIZIONE

La quota di iscrizione costa 10 € ed è valida dal 1 settembre 2018 al 31 agosto 2019.

#### DOCUMENTI NECESSARI PER L'ISCRIZIONE

- Certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, in originale, in corso di validità e regolarmente firmato e timbrato dal medico. La visita può essere effettuata anche presso il CEMEDI di Via P.D Olivero, 40 previa prenotazione al numero 011.0066500 o scrivendo a [medicina.sportiva@fcagroup.com](mailto:medicina.sportiva@fcagroup.com)
- Badge aziendale o il tesserino Ugaf per usufruire delle tariffe agevolate FCA e CNHi.

#### ORARIO CENTRO ISCRIZIONI

Via Regio Parco, 85 Settimo T.se. Aperto dal lunedì al venerdì dall 9 alle 19.30 e il sabato dalle 9 alle 13.

#### SCONTI E PROMOZIONI

**Promo nuclei familiari:** sconto del 10% a partire dal 2° componente e del 20 % a partire dal terzo componente.

Lo sconto è applicabile per abbonamenti superiori agli 80 € e attivi contemporaneamente.

**Promo seconda attività:** previsto sconto del 10%. Promo valida per abbonamenti superiori agli 80 €

GLI SCONTI NON SONO CUMULABILI