



Gym Dolce

Sisport Mirafiori
Via Olivero, 40 Torino

Stagione 2020-2021

Gym Dolce in palestra - dal 14 Settembre 2020 al 3 Luglio 2021

Attività basata su movimenti di allungamento, tonificazione, postura, mobilità articolare ed esercizi di respirazione. Questi esercizi permettono di correggere gli atteggiamenti posturali scorretti che nel tempo possono provocare dolori, tensioni e rigidità. Praticare sport è un'abitudine salutare per il corpo e per la mente in quanto permette di attenuare tensioni e stress.

Orari - Lunedì alle 10.15; martedì alle 08.45; mercoledì alle 10.15; giovedì alle 09.30; venerdì alle 8.00

Prezzi		INTERO	DIP Stellantis e familiari
Trimestrale	massimo 30 lezioni	€ 108	€ 72
Mensile	massimo 10 lezioni	€ 42	€ 28

Gym Dolce in acqua - dal 14 Settembre 2020 al 22 Maggio 2021

Ideale per prevenire ed alleviare algie lombari e per migliorare la mobilità articolare. Prevede tecniche basate sulla distensione, su movimenti semplici e piacevoli che agiscono sulla muscolatura, sulla colonna vertebrale e sul tono muscolare. Un ruolo importante è rappresentato anche dalla presenza di un istruttore valido e capace di stimolare i propri allievi al movimento e alla socializzazione. L'attività in acqua può essere quindi il giusto completamento della ginnastica svolta in palestra e rappresenta, anche se svolta da sola, un modo efficace per migliorare la qualità della vita a tutte le età.

Orari - Mercoledì e venerdì alle 9.30

Prezzi		INTERO	DIP Stellantis e familiari
20 lezioni	da utilizzare entro il 22/5/2020	€ 147	€ 98
10 lezioni	da utilizzare entro il 22/5/2020	€ 84	€ 56
5 lezioni	da utilizzare entro il 22/5/2020	€ 45	€ 30

Info e iscrizioni

Obbligo di prenotazione

Tutte le lezioni devono essere prenotate

Lezioni di prova

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

Quota di iscrizione

La quota di iscrizione è di 10 € ed è valida dal 1 settembre 2020 al 31 agosto 2021.

Documenti 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 (dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 16) o scrivendo a medicina.sportiva@cemedi.it.

- Badge aziendale o il tesserino Ugaf per usufruire delle tariffe agevolate Stellantis

Centro iscrizioni aperto su appuntamento

Via Pier Domenico Olivero 40, Torino. Aperto dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.30 e il sabato dalle 9.00 alle 13.00. L'accesso al centro iscrizioni è su appuntamento. Per prenotare collegati qui <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o chiama lo 011.0068611

Chiusure centro iscrizioni

7/12, 8/12, dal 24/12 al 26/12, 31/12; 1/01 e 02/01; 06/01; 5/04; 02/06

Sospensioni corsi

8/12; dal 24/12 al 06/01; 05/04; 01/05; 02/06

Sconti e promozioni

Promo nuclei familiari: sconto del 10% a partire dal secondo 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 valide per abbonamenti superiori agli 80 €. GLI SCONTI NON SONO CUMULABILI

La sicurezza è la nostra priorità

Per offrirti la migliore esperienza di allenamento in un ambiente sano e sicuro, abbiamo adottato misure igienico-sanitarie per prevenire la diffusione del contagio da Covid-19 e regole di comportamento che assicurino il distanziamento sociale. Ti invitiamo pertanto a osservare scrupolosamente tutte le regole e i protocolli che i nostri centri hanno adottato per garantire la tua sicurezza e quella di tutti i soci e dello Staff.

In particolare, informiamo che tutti i corsi e le attività in programma devono essere prenotate

Scarica il protocollo anti contagio Sisport Covid 19 <https://bit.ly/3e8d55Z>

Scarica l'autodichiarazione <https://bit.ly/2zV2ZfV>

☎ 011-0068611

✉ sisport@fcagroup.com

f [sisport.spa](https://www.facebook.com/sisport.spa)

www.sisport.life