



Gym Dolce

Sisport Mirafiori
Via Olivero, 40 Torino

Stagione 2019-2020

Gym Dolce in palestra - dal 16 Settembre 2019 al 5 Luglio 2020

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 11; martedì alle 9; mercoledì alle 8.30; giovedì alle 10; venerdì alle 8.30 e alle 10.30

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

Gym Dolce in acqua - dal 16 Settembre 2019 al 16 Maggio 2020

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 e le età.

Orari - Mercoledì e venerdì alle 9.30

Prezzi		INTERO	DIP FCA - CNHi e familiari
20 lezioni	da utilizzare entro il 16/5/2020	€ 147	€ 98
10 lezioni	da utilizzare entro il 16/5/2020	€ 84	€ 56
5 lezioni	da utilizzare entro il 16/5/2020	€ 45	€ 30

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 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 2019 al 31 agosto 2020.

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 FCA e CNHi.

Centro iscrizioni

Via Pier Domenico Olivero, 40

Orari in vigore dal 29 luglio 2018 al 25 agosto 2019: dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13 e dalle 14 alle 18.

Orari in vigore dal 26 Agosto 2019: dal lunedì al venerdì dall 9.00 alle 19.30 e il sabato dalle 9.00 alle 13.00

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

☎ 011-0068611

✉ sisport@fcagroup.com

f sisport.spa

www.sisport.life