



# Sala Corsi



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.00 10.00	C.P.S. Alessandra			C.P.S. Alessandra		
10.00 11.00	TOTALBODY Alessandra	ANTALGICA Luca		TOTALBODY Alessandra	ANTALGICA Luca	
11.00 12.00	C.P.S. Alessandra	C.P.S. Luca <b>Novità</b>	CPS in S/P (11.15-12.15) Alessandra	C.P.S. Alessandra	C.P.S. Luca <b>Novità</b>	
13.00 14.00		BALLA & BRUCIA Alberto				
15.30 16.30			POSTURALE Elena		POSTURALE 15.00 - 16.00 Stefano <b>Novità</b>	
17.00 18.00	GIOCO DANZA 4 - 6 anni <b>Novità</b>		ZUMBA KIDS 5 - 8 anni		DANZA YOUNG 7-11 anni <b>Novità</b>	
18.00 19.00	DANZA DEL VENTRE <b>Novità</b>	YOGAFLEX PILATES Lucia	PILOXING <b>Novità</b>		PILATES Lucia	
19.00 20.00	KRAV MAGA Difesa Personale Davide	CARDIOSTEP Eros	FIT BURLESQUE <b>Novità</b>	TOTALBODY Eros	ZUMBA Raffaella <b>Novità</b>	
20.00 21.00	YOGA Antonella	FITBOXE Cristina	BALLA & BRUCIA Alberto	FITBOXE Cristina	BALLA & BRUCIA Alberto	
21.00 22.00						
Orari		Martedì			Venerdì	
20.00 21.00		SPINNING * Loris			SPINNING * Loris	

**CONTATTACI E PRENOTA LA TUA LEZIONE DI PROVA GRATUITA**

\* CORSO CON PRENOTAZIONE

# Arti Marziali



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.30 - 10.30						
10.30 - 11.30						
11.30 - 12.30						
12.30 - 13.30						
13.30-14.30						
14.30 - 15.30						Karate Agonisti
15.30 - 16.30						Karate Agonisti
17.00 18.00	KUNG FU	KARATE Bambini Mauro	KUNG FU	KARATE Bambini	KARATE (4 - 6 anni)	Karate Agonisti
18.00 19.00	KUNG FU	KARATE Ragazzi Mauro	KUNG FU	KARATE Ragazzi	<b>NOVITÀ</b> MMA Erik Fernandez	
19.00 20.00	<b>NOVITÀ</b> JKD Jeet Kune Do Salvatore	KARATE Agonisti KATA Mauro	<b>NOVITÀ</b> MMA Erik Fernandez	KARATE Agonisti KATA	<b>NOVITÀ</b> MMA Erik Fernandez	
20.00 21.00	KICK BOXING (dalle 20.15) marco	KARATE Agonisti KUMITE Mauro	KICK BOXING (dalle 20.15) Marco	KARATE Agonisti KUMITE	<b>NOVITÀ</b> JKD Jeet Kune Do Salvatore	
21.00 22.00	KICK BOXING marco	MUAY THAI (dalle 20.30 alle 22.00) Raffaele	KICK BOXING Marco	MUAY THAI (dalle 20.30 alle 22.00) Raffaele	<b>NOVITÀ</b> JKD Jeet Kune Do Salvatore	



## Sala pesi con area functional

**POSSIBILITA' DI PERSONAL TRAINER**

**AREA ATTREZZATA DI 250 MQ. TECHNOGYM** con 40 postazioni di lavoro di cui 15 cardio, 1 pedana vibrante e 2 postazioni Flexability; schede di allenamento personalizzate, circuit training, cardio fitness, fitness metabolico, preparazione atletica, recupero funzionale, ripristino della forma fisica;

2 sale da 130 mq dedicate ai corsi fitness ed arti marziali, ed una da 70 mq dedicata allo spinning



# Proposta abbonamento

NOME: \_\_\_\_\_ COGNOME: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_\_ CONSULENTE: \_\_\_\_\_

VALIDITA': \_\_\_\_\_

Quota Associativa	€ 30	L'iscrizione presso il centro è valida dal 1° Settembre al 31 Agosto. Ritira il regolamento in reception
Tessera Magnetica	€ 5	
Certificato Medico		

ABBONAMENTO	1 MESE	3 MESI	6 MESI	11 MESI
Open pesi + Corsi				
Open Special pesi+corsi 9.30 -17.00				
Open Corsi				
Sala Pesi Libero 9.30 – 22.00				
Area Functional				
Martial Fitness (1 Arte marziale + S/P)				
Arti Marziali Bambini				
Arti Marziali Adulti				
Posturale / CPS				

PACCHETTI INGRESSI	N°	Validità:	€.

NOTE/ ALTRO:

# ...E' ORA DI ALLENARSI !...



Via A. CASATI, 4 - Muggio' (Mb)

Tel. 039.793609/ 348.8894471

muggio@sinerclub.it - www.sinerclub.it

Sinergy Club - Muggio'ò

## IMPORTANTE:

- ⇒ Obbligatorio utilizzare abbigliamento consono, asciugamano personale e scarpe pulite (utilizzate solo all'interno del centro)
- ⇒ Obbligatorio certificato medico
- ⇒ Non è consentito entrare nelle sale corsi fuori dagli orari delle attività'
- ⇒ Utilizzare un comportamento civile ed un linguaggio corretto nel rispetto dei propri compagni d'allenamento
- ⇒ Per diventare socio del Club è obbligatorio versare la QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE con validità dal 01/09 al 31/08 dell'anno successivo
- ⇒ La direzione del centro si riserva di modificare gli orari di apertura e chiusura, la programmazione delle attività e degli istruttori per qualsivoglia esigenza organizzativa e di adesione della clientela, in particolare nei periodi festivi ed estivi
- ⇒ La direzione si riserva la facoltà di annullare i corsi con meno di 5 iscritti

**DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE 9.30 ALLE 22.00**

**SABATO DALLE 9.30 ALLE 18.00**