

ORARI CORSI SALA 1

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	9:30-10:30 <i>Ginnastica Dolce</i>			9:30-10:30 <i>Ginnastica Dolce</i>	
16:30-17:30 <i>Danza 5° Gruppo</i>	16:30-17:30 <i>Danza 4° gruppo</i>	16:30-17:30 <i>HIP HOP Baby</i>	16:30-17:30 <i>Danza 5° gruppo</i>	16:30-17:30 <i>Danza 2° gruppo</i>	Domenica
17:30-18:30 <i>Danza 3° gruppo</i>	17:30-18:30 <i>HIP HOP Baby</i>	17:30-18:30 <i>HIP HOP Junior</i>	17:30-18:30 <i>HIP HOP Junior</i>	17:30-18:30 <i>Danza 4° gruppo</i>	
18:35-19:25 <i>WALKING</i>	18:35-19:25 <i>SLIM TONIC</i>	18:35-19:25 <i>WALKING</i>	18:35-19:25 <i>SLIM TONIC</i>	18:30-19:30 <i>Danza 6° gruppo</i>	
19:30-20:30 GAG	19:30-20:25 <i>SPINNING</i>	19:30-20:30 FIT BOXE	19:30-20:25 <i>SPINNING</i>	19:30-20:30 STEP TONIC CIRCUIT	
20:30-21:45 <i>Yoga Stretch</i>	20:30-22:00 <i>HIP HOP Senior</i>	20:30-21:45 <i>Pilates</i>	20:30-21:45 <i>Yoga Dinamico</i>		

GR 1 (5/6 anni) e GR 2 (6/9 anni): Lunedì e Giovedì 17:00-18:30

GR 3 (9/14 anni) e GR 4 (15 anni e oltre): Lunedì e Giovedì 18:30-20:00

Mercoledì 17:00-19:00 mix di gruppi per potenziamento, maneggio attrezzi, coreografia

GINNASTICA RITMICA

Via Gardenghi (scuole elementari)

ORARI CORSI SALA 2

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
16:30-17:30 <i>Danza 1° gruppo</i>	16:30-18:00 <i>Danza 5° gruppo</i>	16:30-18:00 <i>Danza 4° gruppo</i>	16:30-17:30 <i>Danza 3° gruppo</i>		Domenica
17:30-18:30 <i>Danza 2° gruppo</i>	18:00-19:30 <i>Danza 7° gruppo</i>	18:00-19:30 <i>Danza 6° gruppo</i>	17:30-19:30 <i>Danza 7° gruppo</i>		
18:30-19:30 <i>Danza 6° gruppo</i>					
19:30-20:30 <i>CROSS FUNCTIONAL TRAINING</i>	19:30-20:30 ZUMBA	19:30-20:30 <i>CROSS FUNCTIONAL TRAINING</i>	19:30-20:30 ZUMBA	19:30-20:30 <i>CROSS FUNCTIONAL TRAINING</i>	
20:30-21:45 <i>Danza 9° gruppo</i>	20:30-22:00 <i>Danza 8° gruppo</i>	20:30-22:00 <i>HIP HOP Senior</i>	20:30-22:00 <i>Danza 8° gruppo</i>		

ORARI CORSI PISCINA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00-9:50 <i>Ginnastica Dolce</i>	9:00-9:50 <i>Ginnastica Dolce</i>		9:00-9:50 <i>Ginnastica Dolce</i>	9:00-9:50 <i>Ginnastica Dolce</i>	Domenica
9:50-10:40 <i>Ginnastica Dolce</i>	9:50-10:40 <i>Ginnastica Dolce</i>		9:50-10:40 <i>Ginnastica Dolce</i>	9:50-10:40 <i>Ginnastica Dolce</i>	
12:30-13:40 <i>HYDR BIKE</i>	12:30-13:40 <i>ACQUA GAG</i>		12:30-13:40 <i>SLIMMING</i>	12:30-13:40 <i>HYDR RUN</i>	
17:30-18:20 <i>ACQUA GYM</i>	17:40-18:30 <i>HYDR BIKE</i>	17:30-18:20 <i>ACQUA GYM</i>	17:30-18:20 <i>ACQUA GYM</i>	17:40-18:30 <i>HYDR BIKE</i>	
18:20-19:10 <i>SLIMMING</i>	18:30-19:20 <i>ACQUA GAG</i>	18:20-19:10 <i>SLIMMING</i>	18:20-19:10 <i>HYDR MIX</i>	18:30-19:20 <i>ACQUA PHA</i>	
19:30-20:20 <i>HYDR BIKE</i>	19:20-20:10 <i>HYDR RUN</i>	19:30-20:20 <i>ACQUA GYM</i>	19:30-20:20 <i>SLIMMING</i>	19:20-20:10 <i>ACQUA GAG</i>	

LE LEZIONI PRENOTATE SI RECUPERANO EFFETTUANDO LA DISDETTA ENTRO IL GIORNO PRECEDENTE LA PRENOTAZIONE

Corsivo = corso indipendente

MAIUSCOLO = corso a prenotazione

MAIUSCOLO = corso libero

AZZURRO = intensità base

VERDE = intensità media

ROSSO = intensità alta

Pausa pranzo formula FLEX : in acqua 1'10 con orario flessibile

CAUZIONE TESSERA MAGNETICA	5 €
ISCRIZIONE ANNUALE	25 €
ABBONAMENTO BENVENUTO NUOVI ISCRITTI	
2 mesi open + iscrizione + cauzione tessera	95 €

Fitness & Sala

ABBONAMENTO SALA PESI & CORSI LIBERI	
Giornaliero	12 €
Mensile	50 €
Trimestrale - 1 sospensione	120 €
Semestrale - 2 sospensioni	200 €
Annuale - 3 sospensioni	350 €
SOSPENSIONE MINIMA 1 SETTIMANA. Durata massima il doppio del periodo.	

ABBONAMENTO PAUSA PRANZO	
Lun./Ven. 12:00-14:00 ... Sab. 11:00-14:00	
Mensile	40 €
Trimestrale - 1 sospensione	100 €
Semestrale - 2 sospensioni	170 €
Annuale - 3 sospensioni	310 €

LEZIONI-INGRESSI	
1 ingresso	12 €
12 ingressi (durata 6 mesi)	66 €
30 ingressi (durata 9 mesi)	150 €
80 ingressi (durata 12 mesi)	360 €

LEZIONI CROSS FUNCTIONAL TRAINING	
12 ingressi (durata 6 mesi)	60 €
30 ingressi (durata 9 mesi)	135 €
80 ingressi (durata 12 mesi)	320 €

ABBONAMENTI OPEN FITNESS		
FITNESS o ACQUA		
MENSILE	50 €	Max 12 ingressi
TRIMESTRALE	140 €	Max 36 ingressi
FITNESS + ACQUA		
MENSILE	55 €	Max 12 ingressi
TRIMESTRALE	150 €	Max 36 ingressi
FITNESS + ACQUA + PALESTRA		
MENSILE	60 €	Max 12 ingressi
TRIMESTRALE	160 €	Max 36 ingressi

Corsi

GINNASTICA DOLCE IN ACQUA	
Lezione	6 €
Mensile - non sospendibile	35 €
Trimestrale - 3 sospensioni	90 €
GINNASTICA DOLCE IN SALA	
Lezione	5 €
Mensile	25 €
OLISTICO (Yoga Stretch - Pilates - Yoga Dinamico)	
Mensile 1 attività	35 €
Mensile 2 attività	55 €
Mensile 3 attività	70 €
12 ingressi	80 €
30 ingressi	180 €

Zenit E-motion

ABBONAMENTI TRIMESTRALI e MENSILI		
PAGAMENTI: settembre - dicembre - marzo		
	Mens.	Trim.
Danza gruppo 1°	30 €	70 €
Danza gruppo 2° - 3°	40 €	100 €
Danza gruppo 4° - 5° - 6° - 7°	50 €	130 €
Danza gruppo 8°	47 €	120 €
Danza gruppo 9°	30 €	80 €
Ginnastica Ritmica Gr 1° - 2° - 3° - 4°	40 €	100 €
Ginnastica Ritmica mercoledì	10 €	30 €
HipHop baby-junior	45 €	115 €
HipHop senior	55 €	130 €
Doppia attività o fratelli	-10%	

Orario vasca libera

Orari Vasca Libera		
Lunedì	11:35 - 12:25	13:45 - 17:25
Martedì	11:35 - 12:25	15:00 - 17:35
Mercoledì	9:00 - 10:15	13:45 - 17:25
	11:40 - 12:25	
Giovedì	10:45 - 12:25	15:00 - 17:25
Venerdì	10:45 - 12:25	13:45 - 17:25
Sabato	9:30 - 13:50 segue programma Marathon	
Domenica	9:30 - 10:30 segue programma Marathon	

**POSSIBILITA' DI
ABBONAMENTI
PERSONALIZZATI!**

ORARIO 2019/2020



ORARI APERTURA	
dal Lunedì al Giovedì	9:00 - 22:00
Venerdì	9:00 - 21:00
Sabato	9:30 - 17:00
Domenica	9:30 - 12:30

**Via Edgardo Rossaro 12
44012 Bondeno
Tel. 0532 893927
www.centrozenit.it**