

# LUGLIO FITNESS

dall'1 al 31 Luglio

VASCA 25MT COPERTA

VASCA 50MT SCOPERTA

|           | MARTEDI | GIOVEDI |
|-----------|---------|---------|
| 7.25/8.10 | Tonik   | Gag     |

|             | MARTEDI | GIOVEDI |
|-------------|---------|---------|
| 9.30/10.15  | Gag     | Tonik   |
| 18.15/19.00 | Gag     | A. Work |



MINIMO 4 INGRESSI SCELTI NEL MESE CORRENTE

VASCA 25MT COPERTA

|             | MARTEDI       | GIOVEDI        |
|-------------|---------------|----------------|
| 19.15/20.00 | Belt - Kombat | Belt - A. Work |
| 20.00/20.45 | Bike - Belt   | Bike - Belt    |



Bike SOLO su prenotazione

VASCA 50MT SCOPERTA

|             | LUNEDI  | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI |
|-------------|---------|---------|-----------|---------|
| 12.45/13.30 |         | Tonik   |           | Belt    |
| 13.00/13.45 | A. Work |         | Tonik     |         |
| 13.40/14.25 |         | Belt    |           | Kombat  |

## E TI REGALIAMO LA PALESTRA

Lunedì e Mercoledì  
20.15 Power

Martedì e Giovedì  
19.30 Zumba

# AGOSTO FITNESS

dall'1 Agosto al 5 Settembre

VASCA 50MT SCOPERTA

|             | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI |
|-------------|--------|---------|-----------|---------|
| 8.30/9.15   |        | Tonik   |           | Gag     |
| 13.00/13.45 |        | Gag     |           | Tonik   |
| 18.15/19.00 | Gag    |         | Tonik     |         |

MINIMO 4 INGRESSI  
SCELTI NEL MESE CORRENTE



In caso di maltempo le lezioni annullate in vasca scoperta saranno recuperate con buoni del nuoto libero  
Le lezioni singole hanno un costo di € 9,50 ciascuna e non si possono recuperare le lezioni perse



# FITNESS



Fai il pieno  
di Felicità  
fitness, benessere, divertimento  
**ALL INCLUSIVE**

dal 8 giugno al 5 settembre

S.S.D. DOGALI - Viale Dogali, 12 - Modena  
Tel. 059-217525 - infodogalisrl@gmail.com - www.dogalisrl.it



# GIUGNO FITNESS dall'8 al 30 giugno

## VASCA 25MT COPERTA

|             | MARTEDI    | GIOVEDI       |
|-------------|------------|---------------|
| 7.25/8.10   | Tonik      | Gag           |
| 13.40/14.25 | Bike       | Tonik         |
| 18.30/19.15 | Gag - Belt | Kombat - Belt |

## VASCA 50MT SCOPERTA

|            | MARTEDI | GIOVEDI |
|------------|---------|---------|
| 9.30/10.15 | Gag     | Tonik   |

MINIMO 4 INGRESSI SCELTI NEL MESE CORRENTE

€ 7,50  
ad ingresso

**NOVITA'**

€ 34,90  
mensile

## VASCA 25MT COPERTA

|             | MARTEDI       | GIOVEDI       |
|-------------|---------------|---------------|
| 19.15/20.00 | A.Work - Belt | Belt - Kombat |
| 20.00/20.45 | Bike - Belt   | Bike - Belt   |

Bike SOLO su prenotazione

**NOVITA'**

€ 59,90  
bimestrale

## VASCA 50MT SCOPERTA

|             | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|--------|---------|-----------|---------|---------|
| 12.45/13.30 |        | A.Zumba |           | Tonik   |         |
| 13.00/13.45 | A.Work |         | Kombat    |         | Gag     |

**E TI REGALIAMO LA PALESTRA**

Lunedì e Mercoledì  
20.15 Power

Martedì e Giovedì  
19.30 Zumba

## VASCA SCOLASTICA giugno e luglio

|             | LUNEDI  | MARTEDI   | GIOVEDI   |
|-------------|---------|-----------|-----------|
| 13.00/13.45 |         |           | Pre Parto |
| 19.30/20.15 | A.Zumba | Pre Parto | A.Zumba   |



€ 29,90  
mensile

€ 49,90  
bimestrale

In caso di maltempo le lezioni annullate in vasca scoperta saranno recuperate con buoni del nuoto libero  
Le lezioni singole hanno un costo di €9,50 ciascuna e non si possono recuperare le lezioni perse

# SALA BENESSERE

## GIUGNO dal 8 al 30

|             | LUN              | MAR                         | MER                         | GIO                         |
|-------------|------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 12.45/13.30 |                  | Pilates o Garuda (Avanzati) |                             | Pilates o Garuda (Avanzati) |
| 13.00/13.45 | Pilates o Garuda |                             | Pilates o Garuda            |                             |
| 18.45/19.30 | Pilates o Garuda |                             | Pilates o Garuda            |                             |
| 19.30/20.15 | Pilates o Garuda |                             | Dynamic Stretching in acqua |                             |

## LUGLIO dal 01 al 31

|             | LUNEDI           | MARTEDI                     | MERCOLEDI        |
|-------------|------------------|-----------------------------|------------------|
| 12.45/13.30 |                  | Pilates o Garuda (Avanzati) |                  |
| 13.00/13.45 | Pilates o Garuda |                             | Pilates o Garuda |
| 19.15/20.00 | Pilates o Garuda |                             | Pilates o Garuda |

MINIMO 4 INGRESSI SCELTI NEL MESE CORRENTE

€ 9,50  
ad ingresso

## GIUGNO - LUGLIO

|             | LUN       | MAR   | MER       | GIO   |
|-------------|-----------|-------|-----------|-------|
| 19.30/20.10 |           | Zumba |           | Zumba |
| 20.15/21.00 | Power Fit |       | Power Fit |       |

€ 24,90  
mensile



ZUMBA  
fitness