

TONIK MIGLIORIAMO IL TONO MUSCOLARE DI BRACCIA ADDOME ED ARTI INFERIORI. CON CARDIO TONIK L'ALLENAMENTO RISULTA MOLTO INTENSO.

GAG ATTIVITA' COLLAUDATA PER MODELLARE GAMBE ADDOME E GLUTEI, OVE L'ATTIVITA' CARDIO GAG VIENE CONSIGLIATA SOLAMENTE A PERSONE ALLENATE

BIKE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO STUDIATO PER STIMOLARE L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO IN CUI CON VARIE COMBINAZIONI DI PEDALATA, PASSERAI UN MOMENTO DI PURO DIVERTIMENTO.

TREADE CAMMINATA, CORSA IN PROGRESSIONE DINAMICA PER UNA LEZIONE DAI RISULTATI ECCELLENTI PER TUTTO IL CORPO

BELT POSTURA RESPIRO E STABILIZZAZIONE DELL'ADDOME PER APPRENDERE TECNICHE ALLENANTI IN ACQUA ALTA

ACQUAPOLE FORZA AGILITA' E SEDUZIONE, UNITE IN UN'UNICA DISCIPLINA PER TONIFICARE E ALLENARE BRACCIA GAMBE ED ADDOME

FIT FREE FAI CON NOI I PACCHETTI MENSILI IN VASCA 20 METRI OPPURE IN VASCA 25 METRI E VIENI QUANDO VUOI GESTENDO LIBERAMENTE IL TUO TEMPO LIBERO.

ARMONIA DEL CORPO IN VASCA SCOLASTICA LASCIANDO ANDARE LE TUE ENERGIE PER RILASSARE TUTTO IL TUO CORPO CON ESERCIZI SIA IN ACQUA CHE A TERRA

ACQUAZUMBA FREE PER IL TUO MENSILE PER UNA LEZIONE DIVERTENTE CON MUSICA AFRO CARAIBICA AD ALTO DISPENDIO ENERGETICO

PILATES PER RAGGIUNGERE UN'OTTIMA CONOSCENZA DEL PROPRIO CORPO NON TRALASCIANDO L'ATTO RESPIRATORIO CHE VI ACCOMPAGNERA' IN QUESTO PERCORSO DOVE VERRANNO RINFORZATE LE GRANDI E PICCOLE CATENE MUSCOLARI

CROSSFIT FREE PER IL TUO MENSILE ANDANDO A SVILUPPARE UN ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITA' PER TONIFICARE TUTTA LA MUSCOLATURA

ZUMBA FREE PER UN'ATTIVITA' MENSILE AEROBICA ABBINATA A RITMI LATINI

LATIN DANCE PROVANDO EMOZIONI A NON FINIRE A RITMO DI MUSICA LATINA

PRE-PARTO ANCHE CON LA PANCIA RIMANI IN FORMA E FATTI COCCOLARE CON I NOSTRI CORSI



FITNESS

Inverno 2013-2014

Piscina Dogali di Modena

Promozioni mensili Piscina e Sala benessere

VASCA 25 MT
pausa pranzo a
euro 45.60

VASCA 20 MT
a euro 36.90

ACQUAZUMBA
a euro 22.60

SALA BENESSERE
Zumba e Cross fit
a euro 39.90



Piscine Dogali per info:

Viale Dogali, 12 - 41122 Modena
Tel. 059/ 217525 - Fax 059/ 243899
info@dogalisrl.it - www.dogalisrl.it



Piscine Dogali

