

MILANOSPORT S.p.a. Unipersonale  
v.le Tunisia n.35  
tel.02623451 fax.

# SCHEDA ATTIVITA'

## ATTIVITA' TERRESTRE

**GRUPPO**

**ginnastica**

**DISCIPLINA/E**

**tessere open cardio fitness**

**DEFINIZIONE**

Attività aerobica ed anaerobica con l'ausilio delle attrezzature presenti nelle palestre dei centri Suzzani e Saini

**OBIETTIVI DEL CORSO**

obiettivi legati alla richiesta dell'utente:  
# Allenamento del sistema cardiocircolatorio e respiratorio  
# Incremento della potenza e della capacità lattacida,  
# Incremento della potenza anaerobica alattacida,  
# miglioramento della mobilità articolare

**ATTREZZATURA**

attrezzature cardio, bilanceri, manubri, bike, attrezzature isotoniche, ecc.

## TARGET - FORMAT

le tessere sotto indicate riportano gli orari riferiti alla stagione invernale 2016-17 attualmente in utilizzo presso il centro Suzzani

### TESSERA Salute & Movimento

8 mesi (calendario Punto Vita)

€ 62

Frequenza sala fitness:  
da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 12.00,

### TESSERA GENITORE IN PALESTRA

4-8 mesi

Tariffa unica € 72.00

Frequenza sala fitness: mono o bisettimanale  
(associata alla validità del corso frequentato dal minore under 16)

### TESSERA Fit & Swim Buongiorno

**da 1 a 12 mesi**

a partire da € 63,00 mensili.

Frequenza sala fitness:  
lunedì mercoledì venerdì dalle 7.00 alle 16.00  
martedì giovedì dalle 9,00 alle 16,00  
sabato dalle 9.00 alle 17.00,  
domenica dalle 10.00 alle 17.00.

### TESSERA Fit & Swim 4 Night

**da 1 a 12 mesi**

a partire da € 70,00 mensili.

Frequenza sala fitness:  
da lunedì a venerdì dalle 16.00 alle 22.00 ,  
sabato dalle 9.00 alle 17.00,  
domenica dalle 10.00 alle 17.00.

Per le diverse tipologie di tessere OPEN FITNESS occorre prevedere la presenza di un istruttore / assistente di sala negli orari specificati dalle tessere stesse. Compito di tale figura è quello di assistere la clientela compilando schede di allenamento in base alle esigenze dell'utente e guidarlo durante l'esecuzione degli esercizi. A tale figura professionale è anche affidata la buona cura delle attrezzature ginniche presenti.

### TESSERA Fit & swim no limits

**da 1 a 12 mesi**

a partire da € 83,00 mensili.

Frequenza sala fitness :  
lunedì mercoledì venerdì dalle 7.00 alle 22.00  
martedì giovedì dalle 9,00 alle 22,00  
sabato dalle 9.00 alle 17.00,  
domenica dalle 10.00 alle 17.00.

## PROFESSIONALITA' DI CHI EROGA

**BREVETTI**

brevetto specifico all'attività oggetto della presente scheda