

# FITNESS

## TESSERAMENTO ANNUALE:

€ 35 UNDER 18 € 15 (scadenza 31/08/19)

in OMAGGIO con l'Abbonamento Annuale

### ABBONAMENTI MENSILI:

1 Mese € 57  
4 Mesi € 175  
6 Mesi € 255  
12 Mesi € 440

### UNDER 18:

€ 57 + 15gg OMAGGIO  
€ 175 + 1 Mese OMAGGIO

Con Questa Tipologia di ABBONAMENTO: Sala Pesì ILLIMITATA + 2 corsi a scelta

### INGRESSI:

1 Ingresso € 10  
5 Ingressi € 45 (durata 3 mesi)  
11 Ingressi € 90 (durata 5 mesi)  
30 Ingressi € 210 (durata 7 mesi)

Gli Ingressi sono ottimi per coloro che frequentano la palestra 1 volta alla settimana.

### ALL INCLUSIVE:

1 Mese € 65	} SALA BOULDER SALA PESI CORSI BENESSERE	} ILLIMITATI (Non include Spinning)
4 Mesi € 220		
6 Mesi € 300		
12 Mesi € 550		

Con l'ALL INCLUSIVE Sala Pesì ILLIMITATA, Corsi Fitness e Ecross in abbondanza, Arrampicata libera e Benessere (Bagno Turco e Sauna) (ESCLUSI: Spinning.)

**TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE!**

Disdetta con 4h d'anticipo

# FITNESS

LUNEDI'	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
H9 AQUAGYM Simone	H9 GINNASTICA DOLCE Bruno		H 9 GINNASTICA DOLCE Bruno	
H 10 TONIFICAZION Simone	H 13 AQUABIKE Sonia	H 13 TOTAL BODY Bruno	H 13 SPINNING Monica	H 13 WALKING Simone
H 13 AQUAGYM Sonia		H 19 AQUAGYM Bruno		H 18.30 TOTAL MIX Bruno
H 18 AQUAGYM Simone	H 19 TOTAL BODY Bruno	H 19 ZUMBA Stefania	H18 AQUAGYM Bruno	
H18 WALKING Bruno	H 19.30 AQUABIKE Sonia	H 20 AQUAGYM Sonia	H19 STEP Stefano	
H 19 AERO KICK Bruno		H20 WALKING Simone		
H19 AQUABIKE Simone		H 20.30 MOBILITY TRAINING Luca		

**I CORSI FITNESS SONO TUTTI SU PRENOTAZIONE (password in segreteria)**

# ≡CROSS

I CORSI FITNESS SONO TUTTI SU PRENOTAZIONE (password in segreteria)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	H 9 ≡CROSS Luca		H 9 ≡CROSS Luca		
H18 ≡CROSS Antony	H 13 ≡CROSS Nicola				H 10 ≡CROSS KID 4-9 anni Antony
H19 ≡CROSS Luca	H 17 ≡CROSS KID 4/8 Anni Luca			H 17 ≡CROSS KID 4-8 anni Simone	H13 ≡CROSS Simone
H20 CROSS TRAINING BRUNO	H18 ≡CROSSKID dai 9 anni Luca	H 19 CALISTHENICS Stefano	H 19 FUNCTIONAL TRAINING Luca	H18 ≡CROSSKID dai 9 anni Simone	
H 20 CALISTHENICS Stefano	H 19 ≡CROSS Luca	H 20 ≡CROSS Bruno	H 20 FUNCTIONAL TRAINING Luca	H 19 ≡CROSS Simone	
	H 19 CALISTHENICS Stefano	H 20.30 Mobility Training Luca			
	H 20 ≡CROSS LUCA				

# ≡CROSS

## TESSERAMENTO ANNUALE:

€ 35 UNDER 18 € 15 (scadenza 31/08/19)  
in OMAGGIO con l'Abbonamento Annuale

### ABBONAMENTI MENSILI:

- 1 Mese ≡CROSS € 57
- 4 Mesi ≡CROSS € 175  
OMAGGIO)
- 6 Mesi ≡CROSS € 255
- 12 Mesi ≡CROSS € 440

### UNDER 18:

- 1 Mese ≡CROSS € 57 (+15gg OMAGGIO)
- 4 Mesi ≡CROSS € 175 (+1mese

Con Questa Tipologia di ABBONAMENTO: Sala Pesi ILLIMITATA + 2 corsi a scelta

### ABBONAMENTI MENSILI:

- 1 Mese ≡CROSS € 65
- 4 Mesi ≡CROSS € 220  
OMAGGIO)
- 6 Mesi ≡CROSS € 300
- 12 Mesi ≡CROSS € 550

### UNDER 18:

- 1 Mese ≡CROSS € 65 (+15gg OMAGGIO)
- 4 Mesi ≡CROSS € 220 (+1mese

Sala Pesi-Stretching-Cross e Functional Training- Ecross sia in Tribù che a 12100 tutto ILLIMITATO

### INGRESSI:

- 1 INGRESSO ≡CROSS € 10
- 5 INGRESSI ≡CROSS € 45 (scadenza 3 mesi) = € 9 a ingresso
- 11 INGRESSI ≡CROSS € 90 (scadenza 5 mesi) = € 8 a ingresso
- 30 INGRESSI ≡CROSS € 210 (scadenza 7 mesi) = € 7 a ingresso

(prenotazioni OBBLIGATORIE!!)

### CROSS BABY E JUNIOR: Tesseramento ANNUALE: € 15

- STAGIONALE: € 250/350 x 1-2 h di allenamento (ottobre/maggio)
- 3 RATE: € 105 subito € 105 a Novembre € 105 Dicembre (€ 315)  
€ 147 subito € 147 a Novembre € 147 Dicembre (€ 441)

# ARTI MARZIALI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
H 18 KARATE BAMBNI		H 18 KICK BOXING CADETTI Bruno	H 18 KARATE BAMBNI	
H 19 KARATE ADULTI			H 19 KARATE ADULTI	
	H 20-21.30 KICK BOXING Bruno	H20.30 WING-TSUN Fabrizio	H 20-21.30 KICK BOXING Bruno	

# ARRAMPICATA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
18.30 ragazzi			18.30 ragazzi	
19.30			19.30	

# ARTI MARZIALI

**KARATE** : STAGIONALE (da Ottobre a fine Maggio) € 350 con pagamento all'iscrizione

**KICK BOXING**: (Tesseramento all'Istruttore)

- STAGIONALE CADETTI (6-12 anni) €250
- STAGIONALE ADULTI €360

**WING TSUN**: (Tesseramento all'Istruttore € 35) €40 al MESE x 1h1/2 di lezione a settimana

## ARRAMPICATA

**TESSERAMENTO ANNUALE:**

€ 35 UNDER 18 € 15 (scadenza 31/08/19)

**STAGIONALE BIMBI:**

€ 250 (da ottobre a fine maggio) 1h a settimana

€ 350 (da ottobre a fine maggio) 2h a settimana

**3RATE:** I € 94 a Ottobre... II € 94 a Novembre... III € 94 a Dicembre

I €130 a Ottobre II € 130 a Novembre III € 130 a Dicembre

**CORSO ADULTI:** 10 LEZIONE € 100

**ABBONAMENTI LIBERI:**

1 Ingresso €7 (€6 under 18)

10 Ingressi €60 (€50 under 18) ... scadenza a 8 mesi

1 Mese €40 (€35 under 18)

4 Mesi €120 (€100 under 18)

# PISCINA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
H 9 AQUAGYM Simone					
					H 9.50/10.40 NUOTO 3/5 anni
					H 10.40/11.30 NUOTO 6 ANNI +
H 13 AQUAGYM Sonia	H 13 AQUABIKE Sonia				
	H 16.30/17.20 NUOTO BIMBI SIMONE	H 16.30/17.20 NUOTO BIMBI SIMONE			
H 18 AQUAGYM SIMONE	H 17.20/18.10 NUOTO BIMBI SIMONE	H 17.20/18.10 NUOTO BIMBI SIMONE	H 18 AQUAGYM BRUNO		
H 19 AQUABIKE SIMONE		H 19 AQUAGYM Bruno			
	H 19.30 AQUABIKE Sonia	H 20 AQUAGYM Sonia			

TRIBU' IN MOVIMENTO Cell 3737163887 [www.tribuinmovimento.com](http://www.tribuinmovimento.com) 

S.S. Laghi di Avigliana 42 B/C San Chiaffredo di Tarantasca (CN)

# NUOTO

TESSERAMENTO ANNUALE:  
€ 35 UNDER 18 € 15 (scadenza 31/08/19)

## **ABBONAMENTI:**

Acquaticità e Avviamento al Nuoto

1° CORSO: dal 02/10 al 18/12

2° CORSO: dal 08/01 al 26/03


3° CORSO: dal 02/04 al 18/06

Il costo € 8.50 per il numero di lezioni

CORSI PRIVATI: (3-4 Bimbi) 1h di LEZIONE € 35

LEZIONI PRIVATE: (Individuali) 1h di lezione € 25

CORSI di NUOTO per ADULTI: (3-4 persone) 10 lezioni € 125

TRIBU' IN MOVIMENTO Cell 3737163887 [www.tribuinmovimento.com](http://www.tribuinmovimento.com) 

S.S. Laghi di Avigliana 42 B/C San Chiaffredo di Tarantasca (CN)



# Danza

TESSERAMENTO ANNUALE:  
€ 35 UNDER 18 € 15 (scadenza 31/08/19)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	H 17 HIP HOP 7-11 anni MARIA	H16.30 DANZA GIOCO 3/6 ANNI MARIA		
	H 18 HIP HOP 12-16 anni MARIA			H 17.30 VIDEO DANCE COMMERCIALE Samuel
	H19 POLE DANCE PRINCIPIANTI ELENA		H19 POLE DANCE Intermedio2 ELENA	
	H20 CERCHI ELENA		H20 POLE DANCE base ELENA	H 18.30 DANCEHALL/RAGGA Samuel
H 21 LATINO Corrado	H21 POLE DANCE Intermedio 1 ELENA		H21 POLE DANCE EXOTIC ELENA	H 20 HIP HOP AVANZATO Fede

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		H20 PILATES		

# Danza

## TESSERAMENTO ANNUALE:

€ 35 UNDER 18 € 15 (scadenza 31/08/19)

## STAGIONALE:

1h di lezione a settimana € 294

2h di lezione a settimana € 470

3h di lezione a settimana € 640

DANZA GIOCO: 1° OTTOBRE €110.25/1°GENNAIO €110.25/1°APRILE €73.50

## RATEIZZATO:

€ 115 pagamento al 1°Ottobre/ 1°Novembre/ 1°Dicembre (€ 345)

€ 170 pagamento al 1°Ottobre/ 1°Novembre/1°Dicembre (€ 510)

€ 227 pagamento al 1°Ottobre/ 1°Novembre/1°Dicembre (€ 681)

**Abbonamenti validi per le seguenti danze:**

DANZA MODERNA/DANZA CONTEMPORANEA/HIP HOP/BREAK

DANCE/RAGGA/DANZA GIOCO/VIDEO DANCE/DANCEHALL

DANZA LATINO AMERICANO: 12 lezioni € 90 ( tesseramento incluso)

POLE DANCE e CERCHI: € 16 1 Ingresso

€ 50 al MESE :( 1 ora a Settimana)

€ 90 al MESE : ( 2 ore a Settimana)

€ 120 al Mese : (3 ore a Settimana )

# PILATES

## TESSERAMENTO ANNUALE:

€ 35 UNDER 18 € 15 (scadenza 31/08/19)

I CORSO dal 19 Settembre al 12 Dicembre(12 lez €120 )

II CORSO da 9 Gennaio al 27 Marzo (12 lez €120)

III CORSO da 03 Aprile al 12 Giugno (9 lez €90)

# SPINNING

I CORSI FITNESS SONO TUTTI SU PRENOTAZIONE (password in segreteria)

TESSERAMENTO ANNUALE:  
€ 35 UNDER 18 € 15 (scadenza 31/08/19)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	H 20.00 LORIS		H 20.00 LORIS	

DA OTTOBRE A MARZO

Il mensile va inteso mese per mese ( ex: ottobre/novembre...)

Per coloro che sono in possesso di INGRESSI FITNESS sarà possibile partecipare alle lezioni di SPINNING previa disponibilità posti. Scegliendo il mensile Spinning si ha in automatico il posto assicurato ogni settimana.

1 INGRESSO €10

1 MESE €30 X 1 ORA

1 MESE € 50 X 2 ORE

6 MESI € 150 X 1 ORA

€250 X 2 ORE

TRIBU' IN MOVIMENTO Cell 3737163887 [www.tribuinmovimento.com](http://www.tribuinmovimento.com) 

S.S. Laghi di Avigliana 42 B/C San Chiaffredo di Tarantasca (CN)