

Sala fitness

LUNEDI	9:00 - 21:00
MARTEDI	15:00 - 21:00
MERCOLEDI	9:00 - 21:00
GIOVEDI	15:00 - 21:00
VENERDI	9:00 - 21:00
SABATO	9:00 - 12:30

RAW TRAINING

Martedì e Venerdì
Ore 20:00 - 21:00

E' una disciplina basata su un allenamento a corpo libero che prevede l'utilizzo di piccoli attrezzi con lo scopo di sviluppare forza, resistenza, velocità, elasticità, reattività, coordinazione e concentrazione.

PROVALO la prima lezione è gratuita !!!!

Corsi di arti marziali

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
16:00-17:00		Karate ragazzi avanzati		Karate ragazzi avanzati	
17:00-18:00	Avviamento arti marziali	Karate bambini principianti	Avviamento agonismo	Avviamento arti marziali	Karate bambini principianti
18:00-19:00	Jujutsu bambini avanzati	Karate bambini avanzati	Pre-agonisti	Jujutsu bambini avanzati	Karate bambini avanzati
19:00-20:00	Karate adulti avanzati	Karate adulti principianti	Difesa personale femminile	Karate adulti avanzati	Karate adulti principianti
20:00-20:30	Karate adulti avanzati	Raw training	Iaido	Karate adulti avanzati	Raw training
20:30-21:00	Jujutsu adulti principianti-avanzati	Raw training	Iaido	Jujutsu adulti principianti-avanzati	Raw training
21:00-22:00	Jujutsu adulti principianti-avanzati			Jujutsu adulti principianti-avanzati	

SETTORE FITNESS

Quota associativa annuale
(1 Settembre - 31 Agosto 2014/2015)
€ 20,00

VERSAMENTI QUOTE	Socio singolo	Famiglia	Gruppo
Mensile			
Trimestrale			
Stagionale			

La quota fitness comprende:

- ◆ *PROGRAMMA DI PREPARAZIONE INIZIALE;*
- ◆ *PROGRAMMA PERSONALIZZATO;*
- ◆ *ASSISTENZA DI UN ISTRUTTORE QUALIFICATO;*
- ◆ *CONSIGLIO ALIMENTARE;*

SETTORE ARTI MARZIALI

Quota associativa annuale
(1 Settembre - 31 Agosto 2014/2015)
€ 42,00

VERSAMENTI QUOTE	Socio singolo	Famiglia	Gruppo
Mensile			
Trimestrale			
Stagionale			

TUTTE LE QUOTE ASSOCIATIVE SONO COMPRENSIVE DI:

Riconoscimento di associato
Tesseramento annuale C.O.N.I./C.S.E.N.
Assicurazione Fondiaria
Federazioni sportive di settore

Le quote sono al nominativo per cui non cedibili.
Non è previsto alcun recupero dei periodi non usufruiti.
Obbligo presentazione certificato medico.

C.O.N.I. C.S.E.N.

STAGIONE SPORTIVA
Settembre - Agosto
2014 - 2015



Via Leonardo Da Vinci, 11 - Cervignano (UD)
Tel.0431.34945 - sportplanet@ykkf.com

Un cordiale ringraziamento per aver scelto il nostro Centro Sportivo quale possibile mezzo per raggiungere la Tua ottimale **Forma ed Efficienza Psicofisica**; istruttori qualificati ti daranno la massima assistenza tecnico-sportiva e scientifica negli allenamenti. Ti assicuriamo momenti di lavoro fisico ma anche di divertimento e se parteciperai attivamente alla vita sociale dell'associazione ti renderai conto che questo è il luogo che fa per te.

I nostri istruttori sono a tua completa disposizione presso la segreteria sociale durante gli orari della sala fitness. Ti Porgiamo fin d'ora il più cordiale benvenuto nel meraviglioso mondo dello "A.S.D. SPORT PLANET".

"Ognuno di Noi ha dentro di Sè le potenzialità per scoprire i propri limiti. Prima di poter raggiungere qualsiasi risultato bisogna però saper rinunciare a tutte le scuse per non fare nulla."

FAI DELL'ASSOCIAZIONISMO SPORTIVO UN MOMENTO DI RELAX, SVAGO MA SOPRATTUTTO BENESSERE !!!