

## SALA ATTREZZI, PESI E CARDIO

LUN-VEN 7.30-21.30 SAB 8,00-14,00 DOM 8.30-12.30

Dal 17 giugno al 2 agosto 2024

	INTERO	RIDOTTO STUDENTI UNDER 25	RIDOTTO OVER 65
1 INGRESSO	8,00	7,00	7,00
10 INGRESSI	60,00	50,00	50,00
30 GIORNI	60,00	50,00	50,00
90 GIORNI	140,00	120,00	120,00
365 GIORNI	480,00	390,00	390,00

**PERSONAL TRAINER SU RICHIESTA**

## NUOTO LIBERO/DIDATTICO ASSISTITO

Dal 17 giugno al 2 agosto 2024

ORARIO:

DAL LUNEDI' AL VENERDI' 6.45-14.00 e 18.30-21.30

SABATO : 8.00-14.00

DOMENICA: 8.00-12.30

1 INGRESSO INTERO	8,00
1 INGRESSO RIDOTTO (3-14 anni)	6,00
TESSERA 10 INGRESSI	60
TESSERA 10 INGRESSI ( 3-14 anni)	50
30 GIORNI	60
90 GIORNI	150
365 GIORNI	480

polisportiva

**Robur  
Fides**

nuoto - fitness - sala pesi  
corsi - basket - judo

# PALESTRE

## Estate 2024

## ABBONAMENTI validi anche per la stagione 2023/2024

<b>2 ATTIVITA'</b> A SCELTA TRA: SALA PESI NUOTO LIBERO CORSI FITNESS + INDOOR CYCLING	10 INGRESSI ( solo NL e SP )	60	<b>FULL OPEN</b> <b>ANNUALE</b> NUOTO LIBERO HYDROBIKE ACQUAGYM SALA PESI CORSI FITNESS CROSS-TRAINING PILATES ( 4 SETTIMANA TERRA E 4 ACQUA ) <b>790 EURO</b>
	30 GIORNI	75	
	90 GIORNI	180	
	365 GIORNI	590	
<b>3 ATTIVITA'</b> SALA PESI NUOTO LIBERO CORSI FITNESS + INDOOR CYCLING	30 GIORNI	85	
	90 GIORNI	200	
	365 GIORNI	650	
<b>OPEN ACQUA</b> Nuoto libero Acquagym Idrobike ( 4 corsi a sett.)	ANNUALE	650	

## DATE DA RICORDASI

**CHIUSURA ESTIVA: 3-25 AGOSTO**

**RIAPERTURA PISCINA NUOTO LIBERO  
E SALA ATTREZZI : 26 AGOSTO**

**RIPRESA PANCAFIT: 28 AGOSTO**

**RIPRESA CORSI : 09 SETTEMBRE**



Via Marzorati 51 – Varese  
Tel. 0332 284475  
[www.roburetfides.com](http://www.roburetfides.com)

# CORSI-GINNASTICA-SPORT estate 2024

## PILATES GINNASTICA POSTURALE ANTALGICA

Dal 13 giugno al 26 luglio  
COSTO A LEZIONE: 8,00  
Formula: frequenza lezione su  
prenotazione.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00-9.50 PILATES BASE/INT. Anna	9.30-10.40 GINN. POST. ANTALGICA Silvia	12.50-13.40 PILATES BARRE Alessandra	9.30-10.20 PILATES AV. Alessandra	9.30-10.40 GINN. POST. ANTALGICA Silvia
			12.50-13.40 PILATES Alessandra	
12.50-13.40 PILATES Alessandra				
17.00-17.50 PILATES (Anna)				
18.00-18.50 PILATES BARRE Alessandra		19.30-20.20 PILATES (Anna)	18.00-18.50 PILATES BARRE Alessandra	
19.00-19.50 PILATES Alessandra			19.00-19.50 PILATES Alessandra	<b>SABATO</b>
20.00-20.50 PILATES Alessandra			20.00-20.50 PILATES Alessandra	

**PILATES con Alessandra: termine 27 giugno**  
**PILATES con Anna : termine 11 luglio**  
**POSTURALE con Silvia: termine 26 luglio**

## PANCAFIT dal 13 giugno al 26 luglio

FORMULA ABBONAMENTO : AD INGRESSI CON OBBLIGO  
PRENOTAZIONE IN SEGRETERIA

PANCAFIT	
1 INGRESSO EURO 15	10 INGRESSI EURO 130
1 INGRESSO PANCAFIT +STR. EURO 17	10 INGRESSI EURO 150

MER 09.00-10.00	PANCAFIT+STRETCHING	SILVIA
MER 10.00-11.00	PANCAFIT+STRETCHING	SILVIA
MER 17.00-17.40	PANCAFIT	SILVIA
LU/GIO 9.00-10.00	PANCAFIT+STRETCHING	SILVIA
GIO 10.00 - 10.40	PANCAFIT	SILVIA
GIO 11.00 - 11.40	PANCAFIT	SILVIA
GIO 12.50 - 13.30	PANCAFIT	SILVIA

## ASSOCIAZIONE E ABBONAMENTI

**QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE : 30,00 EURO**

**CAUZIONE BRACCIALE: 6 EURO**

**VALIDITA' ABBONAMENTI 10 INGRESSI: 6 MESI**

**Pilates/posturale :** frequenza da una e tre volte alla settimana con posto corso garantito. Possibilità di scegliere qualsiasi corso. L'eventuale recupero della lezione è subordinato alla disponibilità di posti .

**Corsi fitness, cross e indoor cycling :**

Tessera 10 ingressi da utilizzare in tutti i corsi durata 6 mesi, con prenotazione obbligatoria solo per le lezioni di indoor cycling.

Abbonamento a tempo : possibilità di frequentare tutti i corsi senza obbligo di prenotazione ( massimo 1 corso al giorno )  
tranne che per indoor cycling.

Gli orari di tutte le attività potranno subire delle variazioni durante la stagione sportiva: consultare sempre gli avvisi esposti.

Prima di accedere alle attività, all'atto della iscrizione o del primo giorno di frequenza, è necessario prendere visione di tutti i regolamenti interni e rispettarli integralmente.

L' iscrizione alla attività sportiva infine comporta l'accettazione di tutti i regolamenti della APD Robur et Fides

## CORSI FITNESS

Dal 13 giugno al 26 luglio

Il planning corsi potrà subire variazioni durante il  
periodo sopra indicato

**INGRESSO SINGOLO/TESSERA INGRESSI A SCALARE:**

**ACCESSO A TUTTI I CORSI**

TESSERA 10 INGRESSI: 80,00 INTERA – 70,00 RIDOTTA

INGRESSO SINGOLO: 10,00 INTERO – 9,00 RIDOTTO

**ABBONAMENTO A TEMPO :**

**ACCESSO A TUTTI I CORSI**

30 GIORNI: 65,00 RIDOTTO 55,00

90 GIORNI: 165,00 RIDOTTO 150,00

**RIDOTTO: STUDENTI UNDER 25 E PER TUTTI GLI OVER 65**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
12.40-13.30 FIT-BOXE Silvia		12.50-13.40 FCT Sara		12.50-13.40 FGC Silvia
18.00 – 18.50 GAG Anna	18.00 - 18.50 PUMP Alfonso	18.00-18.50 GAG Anna		18.00-18.50 Pump Alessandro
19.00-19.50 Total Body Mafalda	19.00-19.50 FGC Alfonso	19.00-20.00 INDOOR CYCLING	19.00-19.50 HIIT Mafalda	19.00-19.50 Race Alessandro
20.00/21.00 INDOOR CYCLING				