





## C.U.S. TRIESTE – HARD FIT SSD A R.L. a.a. 2020 - 2021

Corsi di ginnastica per tutti ( Ginnastica posturale )– Attività aerobiche ad alto e basso impatto (low & impact aerobics) – Yoga – Postural Pilates e Pilates Innovation- Zumba – Stretching e Ginnastica a corpo libero – Spinning cycle– Potenziamento muscolare e Body building – Fit boxe/boot camp – Arti marziali ( Sanda –Sinergy Muay Thai) – Boxe - Dynabands (bande elastiche a basso impatto) – Fit ball – SuperJUMP ( trampolini elastici) – Cross Training – Circuit Training -Tabata

° **Nuovi Corsi di: TABATA- CROSS Training – SuperJump( Trampolini elastici) – T.A.L - Funzionale– Total functional fit body (tffb) – Dynabands & Fit ball training – Sinergy Muay Thai- Boxe servizi di personal trainer/programmi personalizzati di circuit training**

Associazione convenzionata	<p><b>Società Sportiva Dilettantistica HARD Fit ssd a r l.</b>          via Rismondo 6 – 34100 Trieste          Tel 040 637707 <a href="http://www.hardfit.it">www.hardfit.it</a>          N. REGISTRO ISCRIZIONE CONI: CONI/FIPE (Federazione Italiana Pesì) Affiliazione 231209 CSEN cod. 44950          STRUTTURA CARDIOPROTETTA</p> <p><a href="http://www.hardfit.it">www.hardfit.it</a> - Info: <a href="mailto:infohardfit@yahoo.com">infohardfit@yahoo.com</a> </p>
Luogo:	palestra di via Rismondo 6 – telefono 040 - 637707
Mezzi pubblici:	autobus n. 17 – 17/ - 14
Giorni ed orari:	Apertura palestra da lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 22.00 Sabato 9.00 – 18.00 ( <b>Senza limitazioni di orario</b> )
Durata	illimitata
Costo:	<p><u>Abbonamento trimestrale open</u> (comprensivo di tutti i corsi) 125,00 Euro          Abbonamento Semestrale Euro 240,00  <u>1 mese Open</u> Euro 46,00          Spinning 1 lezione Euro 7,00          Abbonamento di 10 lezioni Euro 60,00  <b><u>Abbonamento annuale (isc compresa 350,00 OPEN) promozionale</u></b>  <b><u>Servizi di Personal Trainer Programmi gratuiti personalizzati</u></b></p> 
Iscrizioni e pagamenti:	Le modalità di iscrizione alla società convenzionata e le modalità di tesseramento al CUS Trieste saranno comunicate in seguito
Obblighi:	essere tesserati al C.U.S.I. tramite il C.U.S. Trieste per l'anno accademico 2020 - 2021. Certificazione medica

