





C.U.S. TRIESTE – HARD FIT SSD A R L a.a. 2019-2020

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) – Dynabands (bande elastiche a basso impatto) – Fit ball – SuperJUMP (trampolini elastici) – Cross Training – Circuit Training

° **Nuovi Corsi di: CROSS Training – SuperJump(Trampolini elastici) – Strog by Zumba – Cardio blast – Funzionale– Total functional fit body (tffb) – Dynabands & Fit ball training – - servizi di personal trainer/programmi personalizzati di circuit training**

Associazione convenzionata	Società Sportiva Dilettantistica HARD Fit ssd a r l. via Rismondo 6 – 34100 Trieste Tel 040 637707 www.hardfit.it N. REGISTRO ISCRIZIONE CONI: CONI/FIPE (Federazione Italiana Pesì) Affiliazione 231209 CSEN cod. 44950 STRUTTURA CARDIOPROTETTA www.hardfit.it - Info: infohardfit@yahoo.com 
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 22.30 Sabato 9.00 – 18.00 (Senza limitazioni di orario)
Durata	illimitata
Costo:	<u>Abbonamento trimestrale palestra per il body building</u> 110,00 Euro <u>Abbonamento trimestrale open</u> (comprensivo di tutti i corsi) 115,00 Euro <u>1 mese palestra</u> Euro 42,00 <u>1 mese Open</u> Euro 46,00 Spinning 1 lezione Euro 6,00 Abbonamento di 10 lezioni Euro 56,00 <u>Abbonamento annuale (isc compresa 350,00 OPEN) promozionale</u> <u>Servizi di Personal Trainer</u> Programmi gratuiti personalizzati 
Iscrizioni e pagamenti:	Saranno effettuati esclusivamente e direttamente presso la segreteria sociale della SGT, in via della Ginnastica 47, dal Lunedì al Venerdì dalle ore 10.00 alle 12.00 e dalle 16.00 alle 19.00 L'iscrizione avverrà contestualmente al pagamento del corso. Gli interessati dovranno essere muniti del Tesserino C.U.S.I. valido per l'anno accademico 2019-2020 e di una lettera di segnalazione del C.U.S. Trieste che sarà rilasciata, a semplice richiesta degli interessati, durante il seguente orario, durante il seguente orario: martedì – mercoledì - giovedì dalle ore 9.00 alle ore 10.30 e lunedì 15.00 – 16.00 (sportello C.U.S.), dal lunedì al venerdì 11.00 – 13.00, martedì e giovedì dalle ore 15.00 – 16.00 (presso la segreteria del C.U.S. Si ricorda che la convenzione è riservata esclusivamente agli studenti universitari.
Obblighi:	essere tesserati al C.U.S.I. tramite il C.U.S. Trieste per l'anno accademico 2019-2020. Certificazione medica

