



## C.U.S. TRIESTE – HARD FIT SSD A R.L. a.a. 2021 - 2022

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 Thay) – Boxe - Dynabands (bande elastiche a basso impatto) – Fit ball – SuperJUMP ( trampolini elasticci) – Cross Training – Circuit Training -Tabata

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

Associazione convenzionata	<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 Pesi) Affiliazione 231209 CSEN cod. 44950 STRUTTURA CARDIOPROTETTA <a href="http://www.hardfit.it">www.hardfit.it</a> - Info: <a href="mailto:infohardfit@yahoo.com">infohardfit@yahoo.com</a> 
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:	<u>Abbonamento trimestrale open</u> (comprendente 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> 
Iscrizioni e pagamenti:	I pagamenti e le iscrizioni alle attività si svolgeranno direttamente presso la società convenzionata negli orari di apertura. Di seguito il link per il tesseramento al CUS Trieste <a href="https://www.cus.units.it/iscrizioni-2021-2022">https://www.cus.units.it/iscrizioni-2021-2022</a> . Gli interessati dovranno presentarsi in sede di associazione convenzionata con il tesserino del CUS Trieste valido per l'anno 2021 – 2022 e con una lettera di presentazione rilasciata, a richiesta, dalla segreteria del CUS Trieste.
Obblighi:	essere tesserati al C.U.S.I. tramite il C.U.S. Trieste per l'anno accademico 2021 - 2022. Certificazione medica. La società convenzionata si impegna a rispettare e a far rispettare le disposizioni vigenti in materia di contenimento del Covid 19