



SCONTI

Stampa e ritaglia questo coupon consegnalo presso la nostra palestra e avrai uno sconto di 15.00 euro se sei un nuovo iscritto



Palestra Nordical

Via Mannelli, 183 Firenze Tel 055.572618

www.nordical.it e-mail nordical@nordical.it

Abbonamenti

Non si paga tassa annuale d'iscrizione

Giornaliero	12,00 €
10 Ingressi	90,00 €
Mensile	70,00 €
Trimestrale	165,00 €
Semestrale	270,00 €
Annuale	440,00 €

Abbonamenti rateali tramite finanziamento

Semestrale 6 rate da 46,00 € al mese

Annuale 12 rate da 39,00 € al mese

Orario corsi

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
13.20	Body Sculpt	Pilates	Body Sculpt	Pilates	Circuit Training
18.10	Corpo Libero		Body Sculpt		Corpo Libero
19.10	G.A.G.+Stretch		Corpo Libero		Body Step

Orario continuato Lunedì \ Venerdì 9.30-22 Sabato 10-17 Domenica chiuso

La direzione si riserva di apportare modifiche ad orari e corsi, per esigenze di gestione, in qualsiasi momento dell'anno

CORPO LIBERO attività di ginnastica generale mirata al miglioramento di tutte le capacità fisiologiche e condizionali (coordinazione, equilibrio, forza, resistenza, elasticità).

BODY SCULPT lezione di tonificazione generale che prevede l'utilizzo di piccoli attrezzi (cavigliere, manubri, elastici, body-bar).

TOTAL BODY mix di lavoro aerobico e condizionamento muscolare che riassume le caratteristiche di una lezione d'aerobica e body sculpt.

BODY STEP allenamento della capacità cardio-vascolare e della coordinazione che utilizza lo step e sequenze coreografiche prevalentemente a basso impatto a difficoltà crescente.

G.A.G. tonificazione mirata ai muscoli di gambe addominali e glutei.

STRETCHING è una forma di esercizio che privilegia l'allungamento muscolare la mobilità delle articolazioni; è una disciplina di tipo statico dove la posizione di allungamento favorisce la percezione dei muscoli di tutto il corpo, favorendo il rilassamento e la respirazione.

PILATES allenamento finalizzato al miglioramento della postura e dell'equilibrio attraverso un programma di esercizi di flessibilità e di forza.