

SETTORE GIOVANILE

LE ATTIVITÀ FORMATIVE PER BAMBINI E RAGAZZI

IL CORSO BABY (dai 18 mesi ai 4 anni)

SAB 10:20-10:50

5LEZ	50€	(1 rec)
------	-----	---------

LA SCUOLA NUOTO BAMBINI (imparare a nuotare grazie ai nostri istruttori qualificati. tutti i giorni con scelta della frequenza - dai 4 anni in su)

LUNEDÌ - VENERDÌ: pomeriggio - SABATO: mattina

	5 LEZ.	10 LEZ.	15 LEZ.	20 LEZ.
	50€	90€	130€	160€
recupero		1 lez	1 lez	2 lez

Le assenze vanno comunicate in struttura, al desk o per telefono

IL NUOTO GIOVANILE (il perfezionamento dei 4 stili)

	MENSILE	TRIMESTR.	SEMESTR.
1 VOLTA A SETTIMANA	45€	125€	230€
2 VOLTE A SETTIMANA	85€	230€	390€

IL CONVENZIONATO

Palextra H2O sviluppa costantemente i rapporti con l'esterno. Sono attive numerose convenzioni che ti permetteranno di frequentare le attività a un prezzo vantaggioso.

Chiedi sempre al desk per maggiori info!

PROVA GRATUITA

NOME e COGNOME

ATTIVITÀ

FIRENZE SPORT

È UN'ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

Per accedere alle attività sportive con le tariffe e le promozioni riservate ai soci è obbligatorio essere in regola con la QUOTA ASSOCIATIVA che scade al 31 dicembre di ogni anno

è obbligatorio il certificato medico per
ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA

Ai minori di 14 anni non è consentito l'accesso libero alla piscina.

La temperatura dell'acqua è intorno ai 29°C.

FESTEGGIA DA NOI IL TUO COMPLEANNO!

Organizza da noi la tua festa:
un pool party solo per te, la possibilità di una sala dedicata o di uno spazio esterno.
Chiedi al desk della Palextra H2O o contattaci!

ORARIO DI APERTURA:

da LUNEDÌ a VENERDÌ

08:30 - 21:00

IL SABATO 09:15 - 14:00

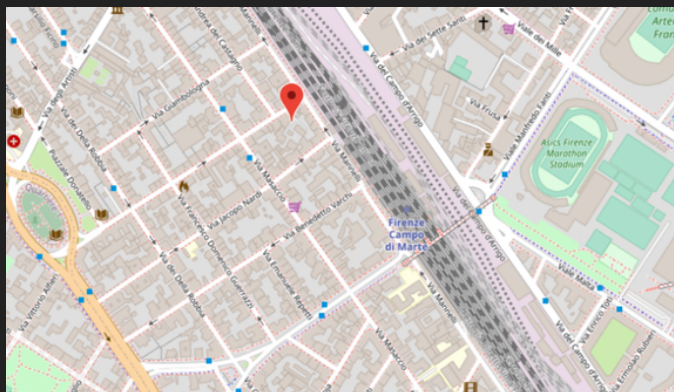


www.palextrah2oclub.it



@palextrah2oclub

NOI SIAMO QUI:



PALEXTRA H2O

FIRENZE SPORT A.S.D.



PALESTRA



FITNESS e
ACQUAGYM



PISCINA



CORSI NUOTO
BAMBINI



Via G. La Farina 50/int
tel.: 055 2001804 / 331 5408290
e-mail: palextrah2o@gmail.com
www.palextrah2oclub.it
@palextrah2oclub



I NOSTRI CORSI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:30 FISIOFITNESS	09:00 GINN. OSTEOPATICA D.O. Piccardi		09:30 FISIOFITNESS	09:00 GINN. OSTEOPATICA D.O. Piccardi	09:15 C. GESTANTI ACQUA Dott.ssa Stefanelli
		10:00 PILATES	10:00 C. GESTANTI ACQUA Dott.ssa Stefanelli	10:00 PILATES	10:00 ACQUATICITA' NEONATALE Dott.ssa Stefanelli
			10:45 ACQUATICITA' NEONATALE Dott.ssa Stefanelli		11:00 PILATES
13:15 AQUA KOMBAT	13:00 AQUA FITNESS	13:15 AQUA GAG	13:00 AQUA ENERGY	13:15 AQUA FITNESS	
	13:45 C . GESTANTI ACQUA Dott.ssa Stefanelli				
13:30 PILATES	13:30 BODY SCULPT	13:30 PILATES	13:30 TOTAL BODY	13:30 STEP	
	17:30 GINN. POSTURALE		17:30 GINN.POSTURALE		
18:30 TOTAL BODY	18:20 PILATES	18:30 STRETCH&TONE	18:20 PILATES	18:00 BODY SCULPT	
18:45 AQUA ENERGY	18:30 AQUA KOMBAT	19:00 AQUA FITNESS	18:30 AQUA GAG	18:45 AQUA ENERGY	
19:20 PILATES	19:10 GAG	19:20 FIT BOXE	19:10 CIRCUIT TRAINING	18:50 PILATES	

IL NUOTO (prenotabile in turni di 45 min)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 - 13:15	08:30 - 13:00	08:30 - 13:15	08:30 - 13:15	08:30 - 13:15	
14:00 - 17:00	13:45 - 17:00	14:00 - 17:00	13:45 - 17:00	14:00 - 17:00	09:15 - 14:00
19:30 - 20:45	19:15 - 20:45	19:45 - 20:45	19:15- 20:45	19:30 - 20:45	

- CORSI FITNESS

CORSI ACQUAFITNESS
- CORSI GESTANTI /ACQ. NEONATALE

CORSI MAMME IN MOV./MAMME E BIMBI



Inquadra il nostro QR CODE con il tuo cellulare per essere sempre aggiornato sugli nostri corsi o visita il nostro sito www.palextrah2oclub.it, nella sezione ORARI E ABBONAMENTI!

SCONTO STUDENTI (UNDER 27)

ALL INCLUSIVE	SINGOLA ATTIVITÀ
3MESI	179€
	149€

Attivabile presentando la TESSERA dello STUDENTE.

I SOCI
L'OPEN (08:30 - 21:00)

	ALL INCLUSIVE	ACQUA FITNESS	FITNESS	SALA	NUOTO IN ALL.
ANNUALE	780€	720€	720€	540€	600€
9 MESI	630€	585€	585€	450€	495€
SEMESTR.	450€	420€	420€	330€	360€
TRIMESTR.	240€	225€	225€	180€	195€
MENSILE	85€	80€	80€	65€	70€
GLI INGRESSI ALL INCLUSIVE				1 ING	15€
5 ING	70€	10 ING	130€	20 ING	230€

IL MORNING-TIME (08:30 - 13:00)
"lo speciale, perchè il mattino ha l'oro in bocca"

	IL PILATES DEL SABATO	SALA	FISIO FITNESS	GINN. OSTEOPATICA
ANNUALE		480€		
9 MESI		405€	540€	
SEMESTR.	270€	300€	390€	300€
TRIMESTR.	150€	165€	210€	165€
MENSILE	55€	60€	75€	60€

SOSPENSIONI:

ANN	30GG	9MESI	20GG	SEM.	15GG	TRIM.	10 GG
La sospensione può essere attivata in massimo in due volte, comunicandolo al desk prima dell'effettivo periodo da usufruire e previa riconsegna della tessera.							

IL TRAINING

1 LEZ	49€	5 LEZ	220€	10 LEZ	390€
-------	-----	-------	------	--------	------

LEZIONI PRIVATE DI PILATES E YOGA

1 LEZ	49€	5 LEZ	220€	10 LEZ	390€
-------	-----	-------	------	--------	------

Attività singola della durata di 50 minuti

LEZIONI DI NUOTO

30 MIN	1 LEZ	28€	5 LEZ	120€	10 LEZ	220€
--------	-------	-----	-------	------	--------	------

BAMBINI: Sconto 10% sul secondo allievo in contemporanea

CORSO GESTANTI - ACQUATICITÀ NEONATALE

in collaborazione con l'Ostetrica Dott.ssa Caterina Stefanelli

1 ATTIVITÀ	1 LEZ	25€	5 LEZ	100€	10 LEZ	160€
2 ATTIVITÀ	1 LEZ	45€	5 LEZ	160€	10 LEZ	290€