

ORARI SALA PESI

LUNEDÌ	09:00 / 22:00
MARTEDÌ	06:30 / 22:00
MERCOLEDÌ	09:00 / 22:00
GIOVEDÌ	06:30 / 22:00
VENERDÌ	09:00 / 22:00
SABATO	09:00 / 19:00
DOMENICA	09:00 / 12:30

ABBONAMENTI

DURATA ABBONAMENTI

1 MESE	3 MESI
6 MESI	12 MESI

Pausa pranzo: h 12.00 - 14.00

OPEN FIT

SALA PESI + CORSI FITNESS

OPEN POOL

SALA PESI + NUOTO LIBERO

OPEN ALL INCLUSIVE

SALA PESI + CORSI FITNESS + NUOTO LIBERO
+ ACQUAFITNESS

30,00 € iscrizione/assicurazione annuale per tutti gli abbonamenti.

8,00 € badge palestra.

Certificato medico con ECG obbligatorio.

QUADRI
SPORT CENTER
TREVIGLIO

SCANSIONA IL QR CODE
E SCARICA L'APP!



SCANSIONA PER IL REGOLAMENTO



Via Abate Crippa, 38 - TREVIGLIO (BG)

Telefono: +39 0363 303842

Email: quadricenter.treviglio@prsport.it

www.centrosportivoquadri.it

QUADRIFIT



**PERSONAL
TRAINING**

FITNESS

SALA PESI





PERSONAL TRAINING

Servizio di allenamento **one to one** su esigenza specifica del cliente. Rieducazioni motorie e riabilitazione post infortuni e/o interventi chirurgici, con personale altamente qualificato.

5 LEZIONI € 199,00

10 LEZIONI € 359,00

MINI GROUP TRAINING

CORSI SPECIALI - 10 LEZIONI

4 PERSONE	€ 120,00 cad.
5 PERSONE	€ 110,00 cad.
6 PERSONE	€ 100,00 cad.

VALUTAZIONE FUNZIONALE

1 VALUTAZIONE FUNZIONALE € 15,00

5 VALUTAZIONI FUNZIONALI € 50,00

Valutazione dei risultati ottenuti con i tuoi allenamenti tramite Test scientifici in modo da programmare al meglio le prossime schede d'allenamento.

- VALUTAZIONE RICOMPOSIZIONE CORPOREA
- VALUTAZIONE POSTURALE
- VALUTAZIONE CARICHI ALLENANTI (Massimali e Percentuali)



CORSI FITNESS

LUNEDÌ

09:30 GINNASTICA DOLCE
13:00 QUADRI CYCLING
14:00 FUNCTIONAL
17:30 UPPER BODY
18:00 ADDOME & GLUTEI
18:30 STEP & TONE
19:15 FUNCTIONAL
20:00 QUADRI CYCLING

MARTEDÌ

13:00 MINICLASS
18:30 TOTAL BODY
19:15 PILATES
20:00 POWER TONE

MERCOLEDÌ

09:30 GINNASTICA DOLCE
10:15 POSTURALE
11:45 KOMBAT
13:00 FUNCTIONAL
18:00 ABS
18:30 FITBOXE
19:15 GAG
20:00 KOMBAT

GIOVEDÌ

13:00 TABATA
18:30 CIRCUIT TRAINING
19:15 POSTURALE
20:00 QUADRI CYCLING

VENERDÌ

09:00 PILATES
13:00 FUNCTIONAL
19:00 FUNCTIONAL
20:00 KOMBAT

SABATO

09:30 STRETCHING ENERGETICO
10:30 CORSO A ROTAZIONE

FITNESS PACK

5 lezioni	€ 70,00	validità 2 mesi
10 lezioni	€ 110,00	validità 4 mesi

GINNASTICA DOLCE

1 MESE	MONO	€ 32,00	BISETT	€ 56,00
4 MESI	MONO	€ 96,00	BISETT	€ 160,00

LUNEDÌ ore 09:30 | MERCOLEDÌ ore 09:30