

Vieni a scoprire tutte le
NOVITA' del Centro Unique

NUOVI CORSI

SMALL GROUP - ACQUA TRAINING -
E TANTE ALTRE NOVITA'
PER TUTTA LA **FAMIGLIA**



LA PALESTRA
DELLA SALUTE

palestra- piscina - sale corsi - centro estetico
studi medici - medical fitness - bar- spa



15 settembre 2018
GIORNATA GRATUITA
con oltre 20 ore di Fintess da provare!



#WELLNESSDAYUNIQUE
#UNIQUESPOLETO

Partner



unique
FITNESS & SALUTE

unique-center.it

Via Sandro Pertini 19-21 Spoleto

GIORNATA GRATUITA

Wellness
DAY
unique
FITNESS & SALUTE

PORTE APERTE
15 settembre 2018

Estetica

08.00 - I 9.00 Dimostrazione trattamenti e pacchetti estetici: radiofrequenza, pressoterapia, epilazione permanente, ossigenoterapia, massaggi, rituali, manicure, pedicure e tante altre novità!

Sala Pesi

08.00- I 9.00 Sala Attrezzata aperta
I 0.00 - I 1.30 Sessione di allenamento
Monini Marconi

Area Cross

08.00 - I 7.00 Struttura Cross-Box da provare
09.30 - I 2.30 Presenza Istruttore
I 7.00 - I 7.50 **Small Group: Calisthenics**
I 8.00 - I 8.50 Lezione di Cross-Box

Sala Marrone

I 3.30 - I 4.20 TRX
I 7.00 - I 7.50 Antigravity
I 8.00 - I 8.50 TRX

UNIQUE
FITNESS & SALUTE

PROGRAMMA

Sala Arancione

09.00 - 09.50 Ginnastica Dolce
I 0.00 - I 0.50 Posturale & Stretching Dinamico
I 2.00 - I 2.50 Tonificazione
I 6.00 - I 7.00 Ju Jitsu Kids
I 8.00 - I 8.50 Functional

Sala Verde

I 0.00 - I 0.50 **Small Group: Trigger Point**
I 1.00 - I 1.50 **Small Group: Pavimento Pelvico**
I 6.00 - I 6.30 Fitness for Kids
I 7.00 - I 7.50 **Small Group: Spalla e Cifosi**
I 8.00 - I 9.00 Yoga

Sala Azzurra

I 0.00 - I 0.50 **Small Group: Pilates in Gravidanza**
I 1.00 - I 1.50 Pilates
I 6.15 - I 7.00 Hip Hop
I 7.00 - I 7.50 Fit Boxe
I 8.00 - I 8.50 Pilates

UNIQUE
FITNESS & SALUTE

Sala Gialla

I 3.30 - I 4.20 Group Cycling
I 7.00 - I 7.50 **Small Group: Cycling & Tone**
I 8.00 - I 8.50 Walking

Piscina

08.00 - I 0.00 Nuoto Libero
09.00 - I 0.00 Premaman
I 0.00 - I 2.00 Scuola Nuoto Bimbi
I 1.00 - I 2.00 Neonati in Acqua
I 2.00 - I 5.40 Nuoto Libero
I 3.30 - I 4.20 Acqua Gym
I 5.40 - I 8.10 Scuola Nuoto Bimbi
I 8.10 - I 9.00 Acqua Walking

Studi Medici

Consultazioni gratuite

Bar Buffet

Dinner & After Dinner

Ore 20.30 Cena al ristorante La Caletta by Il Caminetto
Euro I 6,00 a persona. Silent Disco.



CORSI GRATUITI