



**ORARIO**  
**LEZIONI**  
**018 - 019**

T R I B Ü N E  
A M S I C O R A S T A D I U M

# LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI

TRIBÜNE  
AM SICORASTADIUM

Seguici su



SALA A

SALA B

SALA C

GAZEBO CYCLING

ESTERNO

6:30	<b>APERTURA</b>			
7:30	<b>SPARTAN SYSTEM</b> <i>Claudia Puddu</i>		<b>CROSS TRAINING</b> <i>Alberto S.</i>	<b>FITWALK</b> <i>Alessandra L.</i>
8:00		<b>BODY TONE</b> <i>Alessandra L.</i>		
8:30	<b>GINNASTICA POSTURALE</b> <i>Alessandra L.</i>	<b>INTERVAL TRAINING</b> <i>Daniela M.</i>	<b>HATHA YOGA</b> <i>Valeria R.</i>	
9:00		<b>UPPER BODY</b> <i>Daniela M.</i>		
9:30	<b>GINNASTICA POSTURALE</b> <i>Claudia Puddu</i>	<b>FUNCTIONAL MIX</b> <i>Alessandra L.</i>	<b>TOTAL BODY</b> <i>Daniela M.</i>	<b>CYCLING</b> <i>Alberto S.</i>
10:00				
10:30	<b>PILATES</b> <i>Daniela S.</i>	<b>TONIFICAZIONE</b> <i>Alessandra L.</i>		
11:00				
11:30	<b>ABS</b> <i>Daniela S.</i>			
12:00	<b>POSTURAL Lun - Ven</b> <i>Daniela S.</i>			
12:30				
13:00	<b>STRETCHING</b> <i>Daniela S.</i>			
13:30	<b>PILATES INTERMEDIO</b> <i>Daniela S.</i>	<b>KICK BOXING</b> <i>Valentina C.</i>	<b>CROSS POWER TRAINING</b> <i>Andrea T.</i>	<b>CYCLING</b> <i>Andrea P.</i> 13.15 - 14.00
14:00				<b>RUNNING</b> <i>Andrea P.</i>
14:30		<b>TECNICA</b> <i>Valentina C.</i>		<b>CYCLING</b> <i>Andrea T.</i>
15:00	<b>POST RUNNING</b> <i>Andrea P.</i>			
15:30				
16:00				
16:30			<b>PUGILATO AVANZATI</b> <i>Giorgio &amp; Roberto</i>	
17:00	<b>POSTURAL STRETCHING</b> <i>Carlo O.</i>	<b>CARDIO CONDITIONING</b> <i>Valeria S.</i>		
17:30				
18:00	<b>PILATES</b> <i>Carlo O.</i>	<b>FUNCTIONAL CLASS</b> <i>Tiziana</i>	<b>FUNCTIONAL CIRCUIT</b> <i>Daniela U.</i>	
18:30				
19:00	<b>BODY WEIGHT &amp; MOBILITY</b> <i>Daniela U.</i>	<b>ABS 30 Min</b> <i>Thomas M.</i>	<b>CIRCUIT TRAINING</b> <i>Andrea T.</i>	<b>CYCLING</b> <i>Alberto S.</i>
19:30	<b>STEP</b> <i>Thomas M.</i>	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 19:30 <i>Fabio L.</i>		
20:00	<b>TONE FIT</b> <i>Thomas M.</i>	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 20:15 <i>Fabio L.</i>	<b>POWER SPIN TRAINING</b>	<b>RUNNING</b> <i>Alberto S.</i>
20:30			30 Min <i>Stefano B.</i>	<b>CYCLING</b> 40 Min <i>Stefano B.</i>
21:00	<b>POST RUNNING</b> <i>Alberto S.</i>	<b>KICK BOXING</b> <i>Valentina C.</i>		
21:30				
22:00		<b>TECNICA</b> <i>Valentina C.</i>		

**ORARI RECEPTION LUN - VEN 7.00 / 23.00 SAB - DOM 8.00 / 21.00**





## SALA A

## SALA B

## SALA C

## GAZEBO CYCLING

## ESTERNO

7:00			<b>CROSS POWER TRAINING</b> <i>Andrea T.</i>	<b>CYCLING</b> <i>Zorcolo</i> 7:15 - 8:15	
7:30		<b>FUNCTIONAL</b> <i>Alessandra L.</i>			
8:00	<b>AURAMAT</b> <i>Alessandra L.</i>	<b>ABS</b> <i>Andrea T.</i>	<b>PILATES</b> <i>Valeria Ramo</i>		
8:30	<b>GINNASTICA POSTURALE</b> <i>Alessandra L.</i>	<b>GAG</b> <i>Andrea T.</i>			
9:00		<b>STEP</b> <i>Daniela U.</i>	<b>POSTURAL YOGA</b> <i>Valeria Ramo</i>		
9:30	<b>GINNASTICA POSTURALE</b> <i>Alessandra L.</i>	<b>TOTAL BODY</b> <i>Daniela U.</i>		<b>BRM</b>	
10:00				<b>BIKE - RUNNING - MUSCLES</b> <i>Andrea T.</i>	
10:30	<b>ZUMBA</b> <i>Daniela U.</i>	<b>UPPER BODY</b> <i>Alessandra L.</i>			
11:00	10:30 - 11:15	<b>FLEX ZONE</b> <i>Alessandra L.</i>			
11:30		<b>BODY SCULPY</b> <i>Fabio L.</i>			
12:00					
12:30		<b>STRETCHING</b> <i>Fabio L.</i>			
13:00	<b>SPARTAN SYSTEM</b> <i>Claudia P. 45 Min</i>				
13:30	<b>SPARTAN SYSTEM</b> <i>Claudia P. 45 Min</i>	<b>ATHLETIC TRAINING</b> <i>Valentina C.</i>		<b>CYCLING</b> <i>Andrea T.</i>	<b>RUNNING</b> <i>Alberto S.</i>
14:00			<b>CIRCUIT TRAINING</b> <i>Daniela M.</i>		
14:30	<b>UPPER BODY</b> <i>Andrea T.</i>				
15:00	<b>CARDIO CIRCUIT</b> <i>Andrea T.</i>	<b>KICK BOXING</b> <i>Valentina C.</i>	<b>PUGILATO AMATORI</b> <i>Giorgio C.</i>		
15:30					
16:00		<b>TECNICA</b> <i>Valentina C.</i>			
16:30					
17:00	<b>PILATES ABC</b> <i>Daniela S.</i>	<b>LIGHT WORKOUT</b> <i>Valeria S.</i>			
17:30	<b>PILATES</b> <i>Daniela S.</i>				
18:00		<b>POWER CIRCUIT</b> <i>Stefano B.</i>			
18:30	<b>ABS</b> <i>Daniela S.</i>	18:00 - 19:00		<b>CYCLING</b> <i>Alberto S.</i>	
19:00	<b>PILATES</b> <i>Daniela S.</i>	<b>TONE UP</b> <i>Fabio L.</i>			
19:30				<b>CYCLING</b> <i>Alberto S.</i>	
20:00	<b>STRETCHING</b> <i>Daniela S.</i>	<b>ATHLETIC TRAINING</b> <i>Valentina C.</i>			<b>RUNNING</b> <i>Andrea P.</i>
20:30	<b>SALSA&amp;BACHATA</b> Principianti <i>Alex L.</i>				
21:00		<b>POST RUNNING</b> <i>Andrea P.</i>			
21:30	<b>SALSA&amp;BACHATA</b> Intermedi <i>Alex L.</i>				
22:00					



SALA A

SALA B

SALA C

GAZEBO CYCLING

ESTERNO

7:00

7:30

8:00

8:30 **POSTURAL STRETCHING** *Carla O.*

9:00

9:30 **PILATES** *Carla O.*

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

**TOTAL BODY** *Valeria S.*

**ABS** *Valeria S.*

**FOLKLORE CUBANO** *Alex L.*

**SKILL FUNCTIONAL CLASS**

**SKILL FUNCTIONAL CLASS**

**CYCLING** *Zorcolo*

8.15



## MENSILI - TRIMESTRALI

ISCRIZIONE **50** + CHIAVE **25** / BRACCIALE **15**

	ORARIO	VALIDITÀ	COSTO
<b>OPEN</b>	apertura /chiusura	mensile / trim	69-189
<b>GIORNI PARI + Sabato e Domenica</b>	apertura /chiusura	mensile	55
<b>OPEN YOUNG U25</b>	apertura/chiusura	mensile	57
<b>OPEN OVER 60</b>	apertura/chiusura	mensile	57

## SPECIALI

ISCRIZIONE **0** + CHIAVE **25** / BRACCIALE **15**

<b>TICKET</b>	giornaliero	15
<b>TICKET DOMENICA</b>	giornaliero	8
<b>GINNASTICA DOLCE</b> Martedì e Giovedì 8:30-12:30	mensile	38
<b>TICKET WEEK END</b> sabato e domenica	mensile	40
<b>TICKET CARNET 5/10</b>	2m/3m	60/100
<b>PUGILATO</b> (iscrizione annuale 25)	mensile	35

## ANNUALI

ISCRIZIONE **0** + CHIAVE **25** / BRACCIALE **15**

<b>GOLD INTERO*</b> open	699
<b>GOLD MATTINA*</b> lun-ven apertura - 12:30 + sabato e domenica open	558
<b>GOLD YOUNG</b> U25/OVER 60* open	600
<b>PLATINUM*</b> open + armadietto personale 24h + teli + parcheggio auto	1200

## COMBINATI PALESTRA + PISCINA

	MENS.	TRIM.	ANNUALE (ISCRIZ. OMAGGIO)
PALESTRA OPEN + 1V CORSO NUOTO O ACQUAGYM	95	270	
PALESTRA OPEN + 2V CORSO NUOTO O ACQUAGYM	108	309	
PALESTRA OPEN + 3V CORSO NUOTO O ACQUAGYM	112	321	
PALESTRA OPEN + 1V CORSO CON ATTREZZI	95	270	
PALESTRA OPEN + 2V CORSO CON ATTREZZI	118	339	
PALESTRA OPEN + 3V CORSO CON ATTREZZI	128	369	
PALESTRA OPEN + 1V NUOTO LIBERO	91	258	909 (75,75 mese)
PALESTRA OPEN + 2V NUOTO LIBERO	102	291	1059 (88,25 mese) 999 OFFERTA SETTEMBRE
PALESTRA OPEN + 3V NUOTO LIBERO	110	315	1149 (97,75) 1080 OFFERTA SETTEMBRE
PALESTRA OPEN + NUOTO LIBERO MATTINA LUN-VEN	102	291	

**DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7:00 - 23:00** **SABATO E DOMENICA 8:00-21:00**

Via Dei Salinieri 7, Cagliari 070 303730

Si richiede **CERTIFICATO MEDICO** in originale di idoneità sportiva agonistica o non agonistica

*\*rateizzabile con addebito mensile su carta di credito*

TRIBÜNE  
A M S I C O R A S T A D I U M

**TARIFFE  
STAGIONE**

**18  
19**



Seguici su



[www.centrosportivotribune.it](http://www.centrosportivotribune.it)

# LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI

# MARTEDI - GIOVEDI

## ■ VASCA GRANDE

## ■ VASCHETTA

## ■ VASCA GRANDE

## ■ VASCHETTA

7:00 SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI	ACQUAGYM	7:00 TRIATHLON 90'	TRIATHLON 90'	TRIATHLON 90'	ACQUAGYM
7:45 SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		8:30 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	
8:30 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	HYDRO CIRCUIT TRAINING	9:00 SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO	
9:00 SCUOLA NUOTO	SCUOLA NUOTO	NUOTO LIBERO		9:45 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	9:30 AGYM H2O ALTA	
10:00 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		10:30 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	
10:45 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		11:15 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	
11:30 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		12:00 SCUOLA NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	
12:15 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		13:15 TRIATHLON 90	TRIATHLON 90	TRIATHLON 90	13:30 HYDRO CIRCUIT TRAINING
13:30 SCUOLA NUOTO ADULTI	MASTER 90	MASTER 90	ACQUAGYM	14:45 SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO	
14:15 SCUOLA NUOTO ADULTI			HYDRO CIRCUIT TRAINING	15:30 SINCRO AGO	SINCRO AGO	SCUOLA NUOTO ADULTI	
15:00 SINCRO AGO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		16:00 SINCRO AGO	SINCRO AGO	NUOTO LIBERO	
15:30 SINCRO AGO	NUOTO LIBERO	SCUOLE		16:15 SINCRO AGO	SINCRO AGO	NUOTO LIBERO	
16:15 SINCRO AGO	NUOTO LIBERO	SCUOLE		17:00 SCUOLA NUOTO BIMBI	SCUOLA NUOTO BIMBI	SCUOLA NUOTO BIMBI	GALLEGGIAMENTO
17:00 SCUOLA NUOTO BIMBI	SCUOLA NUOTO BIMBI	SCUOLA NUOTO BIMBI	GALLEGGIAMENTO	17:45 SCUOLA NUOTO BIMBI	SCUOLA NUOTO BIMBI	SCUOLA NUOTO BIMBI	GALLEGGIAMENTO
17:45 SCUOLA NUOTO BIMBI	SCUOLA NUOTO BIMBI	SCUOLA NUOTO BIMBI	GALLEGGIAMENTO	18:30 SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO	HYDRO CIRCUIT TRAINING
18:30 SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI	HYDRO CIRCUIT TRAINING	19:15 SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO	HYDRO CIRCUIT TRAINING
19:15 SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI	ACQUAGYM H2O ALTA	ACQUAGYM	20:00 APNEA			
20:00 SCUOLA NUOTO AVANZATA	MASTER 90	MASTER 90	HYDRO CIRCUIT TRAINING	21:00 APNEA			
20:45 SCUOLA NUOTO AVANZATA							
21:30 APNEA							

# SABATO

# DOMENICA

9:00 TRIATHLON	TRIATHLON	TRIATHLON	9:15 HYDRO CIRCUIT TRAINING	9:00 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO
10:30 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		9:45 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO
11:15 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	SCUOLA NUOTO BIMBI	11:30 GALLEGGIAMENTO	10:30 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO
12:00 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		11:15 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO
12:45 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		12:00 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO
13:30 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		12:45 CHIUSURA			
14:15 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO					
15:00 NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	SCUOLA NUOTO BIMBI	15:00 GALLEGGIAMENTO				
15:45 CHIUSURA							

TRIMESTRALI

ANNUALE - ISCRIZIONE OMAGGIO

ATTIVITA'	MONOSETT.	BISETT.	TRISETT.	OPEN	MONOSETT.	BISETT.	TRISETT.	OPEN
NUOTO LIBERO (LUN/DOM)	30	45 - 125	55 - 155	65 - 185	300	490	600	696
SCUOLA NUOTO ADULTI	35	53 - 150*	58 - 165*					
SCUOLA NUOTO FREE	37	57 - 162*	60 - 170*					
SCUOLA NUOTO BIMBI	30	40	48					
ACQUAGYM	35	53 - 150*	58 - 165*					
HYDRO CIRCUIT TRAINING	35	58 - 165*	70 - 200*					
HYDRO BIKE	35	58 - 165*	70 - 200*					
MASTER			60 - 165*					
TRIATHLON		60 - 165*	60 - 165* 45 BLUE T					
NUOTO LIBERO OPEN MATTINA (10-13) DA LUNEDI A VENERDI				45 - 125				
APNEA	35	60 - 165	85 - 240					

## SPECIALI

OPEN ACQUA (N.L. + CORSI SU PRENOT.)	80 - 225*
TICKET	9
TICKET SOCI	7
5 TICKET SOCI	25
TICKET 10 (VALIDITA' 90gg)	80
ISCRIZIONE ADULTI	50
ISCRIZIONE BAMBINI (FINO A 14 ANNI)	40
SCONTO SOCI TRIBUNE	25% Corsi
UNIVERSITARI	20%
SCONTO SEC. FAMILIARE 10%	TERZO FAMILIARE 15%
QUARTO FAMILIARE 20%	

## COMBINATI PALESTRA + PISCINA

	MENSILE	TRIMESTRALE	
PALESTRA OPEN+1V CORSO NUOTO O ACQUAGYM	95	270	
PALESTRA OPEN+2V CORSO NUOTO O ACQUAGYM	108	309	
PALESTRA OPEN+3V CORSO NUOTO O ACQUAGYM	112	321	
PALESTRA OPEN+1V CORSO CON ATTREZZI	95	270	
PALESTRA OPEN+2V CORSO CON ATTREZZI	118	339	
PALESTRA OPEN+3V CORSO CON ATTREZZI	128	369	
	MENSILE	TRIMESTRALE	ANNUALE (ISCRIZIONE OMAGGIO)
PALESTRA OPEN+1V NUOTO LIBERO	91	258	909 (75,75 mese)
PALESTRA OPEN+2V NUOTO LIBERO	102	291	1059 (88,25 mese)
PALESTRA OPEN+3V NUOTO LIBERO	110	315	1149 (97,75)
PALESTRA OPEN+NUOTO LIBERO MATTINA LUN-VEN	102	291	