

PROPOSTA DI CONVENZIONE STAGIONE 2021-2022

CYF SPORT SERVICE di B.V. p.i. 01961590492 e

Associazione Sportiva Dilettantistica LOTUS FITNESS & WELLNESS

Tel. 3281654553\3922618226

Sede: via della Padula 77, 57124 Livorno

Fitness Biomeccanica Palestra Ciclismo Yoga

Attività motoria di Base Adulti e bambini

Con la presente si intende formulare una proposta consona alle esigenze della vostra azienda per garantire l'offerta migliore ai vostri collaboratori, dipendenti e relative famiglie.

CYF Sport Service in collaborazione con L'A.S.D. Lotus Fitness (ente riconosciuto dal Coni) offre servizi di BIOMECCANICA del corpo applicata al CICLISMO e allo YOGA, preparazioni atletiche , consulenze nutrizionali e personal trainer, tutte le attività di Fitness e di wellness tra cui SPINNING, Funzionale, Pilates, Posturale, Ginnastica dolce e sedute isotoniche, formazioni tecniche ed Attività inerenti all'intrattenimento sociale.

CYF e Lotus propongono corsi per adulti e bambini, stage ed eventi formativi, con l'obiettivo di promuovere lo sport e il benessere, ma soprattutto di favorire l'aggregazione, il divertimento ed il benessere psico-fisico senza distinzioni di età e livelli.

Le attività dell'associazione contribuiscono allo sviluppo dell'autostima e delle capacità motorie dei propri iscritti trasmettendo benefici per la salute mentale fisica e generale.

A tal proposito vi suggeriamo di visitare le nostre pagine Fb dove troverete le descrizioni di tutte le attività ed orari dei nostri corsi e attività.

Ogni attività è suddivisa per fasce di età e livello, il nostro staff tecnico è a Vostra disposizione per valutare insieme a Voi l'inserimento migliore all'interno dei vari corsi.

Tabella quote associative FITNESS

TIPOLOGIA ABBONAMENTO		1 mese	3 mesi	6 mesi	12 mesi
Open Full (tutti i corsi e sala)	Listino	80€	240€	430€	770€
	Convenzione	65€	190€	350€	600€
Open Time (tutti i corsi e sala solo dalle 09.00 alle 14.00)	Listino	55€	160€	300€	540€
	Convenzione	45€	130€	250€	430€
Light (solo sala no corsi)	Listino	50€	150€	280€	480€
	Convenzione	40€	120€	230€	390€
Pacchetto 10ingressi		120€ Listino 100€ Convenz.			

® **CONSULENZA NUTRIZIONALE** – Prezzo convenzione 80€(Sconto 20% dal Listino)

® **ANAMNESI POSTURALE** - Prezzo convenzione 30€(Sconto 30% dal Listino)

® **PERSONAL TRAINER** - Prezzo convenzione 35€\h (Sconto 30% dal Listino)

Opportunità aggiuntive:

® **2° LEZIONI DI PROVA GRATUITA** per i corsi Fitness

® **Percorsi Personalizzati (piano motorio, massaggi Yogici e sonori)**

® **Lezioni Individuali per tutte le discipline (da concordare con l'istruttore)**

Sono previste agevolazioni anche per quanto riguarda l'affitto di sale, allenamenti-lezioni individuali.

Note :

- La quota di iscrizione valevole da Settembre ad Agosto ha un costo di Listino pari a 30,00 €.
- Obbligo di certificato medico di idoneità sportiva non agonistica
- In caso di iscrizione di un nuovo associato, la convenzione stilata comporterà la conoscenza e presa visione delle norme e regolamento dell'Associazione Sportiva Dilettantistica LOTUS Fitness
- Convenzione applicata solamente a nuovi iscritti.
- Il planning orario potrà subire variazioni legate ad esigenze di servizio.
- I Corsi sono tenuti da personale qualificato e certificato

Tabella prezzi Settore BIOMECCANICA CICLISMO

Attività	Frequenza contenuti	Prezzo Listino	Prezzo Convenzione
BIOMECCANICA Under 16 prima seduta		60€	30€
BIOMECCANICA Adulti prima seduta		80€	50€
Sedute successive di controllo e settaggio		35 €	30 €
<i>Pacchetto Trimestrale</i>	<i>3 sedute in tre mesi</i>	90 €	80 €
<i>Pacchetto Quadrimestrale</i>	<i>4 in 4 mesi</i>	125 €	100 €
PACK-1 UNDER 16 Biomeccanica(1° seduta) +consulenza nutrizionale	Elaborazione piano nutrizionale	<i>PREZZO LISTINO</i> 160€	<i>PREZZO CONVENZIONE</i> 110€
PACK-2 UNDER 16 Biomeccanica(1°seduta)+ anamnesi Posturale	Elaborazione scheda posturale	<i>PREZZO LISTINO</i> 150€	<i>PREZZO CONVENZIONE</i> 100€
PACK-1 ADULTI Biomeccanica(1° seduta) +consulenza nutrizionale	Elaborazione piano nutrizionale	<i>PREZZO LISTINO</i> 180€	<i>PREZZO CONVENZIONE</i> 150€
PACK-2 ADULTI Biomeccanica(1°seduta)+ anamnesi Posturale	Elaborazione scheda posturale	<i>PREZZO LISTINO</i> 170€	<i>PREZZO CONVENZIONE</i> 140€

Tabella prezzi Settore PREPARAZIONE ATLETICA CICLISMO

Attività	Durata	Prezzo Listino	Prezzo Convenzione	Contenuti
TEST DI VALUTAZIONE Under 16		70€	50€	<i>Calcolo soglie</i> <i>Calcolo FTP</i>
TEST DI VALUTAZIONE Adulti		80€	70€	<i>Calcolo soglie</i> <i>Calcolo FTP</i>

Attività	Durata	Prezzo Listino	Prezzo Convenzione	Contenuti
PREPARAZIONE ATLETICA SPECIFICA	3 mesi	220 €	200 €	Programma Test Tabelle
PREPARAZIONE ATLETICA SPECIFICA	6 mesi	400 €	350 €	Programma Test Tabelle
PREPARAZIONE ATLETICA SPECIFICA	12 mesi	700 €	650 €	Programma Test Tabelle

TABELLA PREZZI MASSAGGI

Attività	Durata	Prezzo Listino	Prezzo Convenzione	Contenuti
Massaggio sportivo parziale	30 min	30€	20€	Massaggio decontratturante gambe
Massaggio sportivo totale	45min	50€	30€	Massaggio decontratturante gambe e schiena
Massaggio specifico scarico cervicale	45 min	60€	35€	Massaggio yogico cranio scapolare

PACCHETTI PREPARAZIONE ATLETICA & YOGA PER CICLISTI

Si elaborano pacchetti personalizzati per le sedute di Yoga associate alle prestazioni atletiche del ciclista (asana , tecniche di respirazione, stretching e pratiche per lo scarico della colonna vertebrale)(sconto del 20% sul prezzo di Listino)

Data _____

CYF Sport Service
LOTUS A.S.D.

Per accettazione
