CORSI

ANTI-AGE Novità

Allenamento dolce e completo per migliorare mobilità, forza, equilibrio e benessere generale. Attraverso esercizi a basso impatto favorisce la tonicità muscolare, la flessibilità e la coordinazione per uno stile di vita attivo. Ideale per un pubblico over 60.

CORE TRAINING Novità

Corso dedicato al potenziamento del centro del corpo (addominali, lombari e muscoli stabilizzatori). Migliora postura, equilibrio e stabilità nei movimenti quotidiani e sportivi, prevenendo gli infortuni.

GINNASTICA ARTISTICA

Corso dedicato a bambini e ragazzi per sviluppare forza, flessibilità, equilibrio e coordinazione.

GROUP CYCLE

Allenamento di gruppo su bike stazionarie a ritmo di musica con fasi a intensità variabile. Ideale per migliorare la resistenza cardiovascolare, tonificare le gambe e bruciare calorie in un ambiente coinvolgente.

HYROX Novità

Allenamento ad alta intensità che unisce esercizi funzionali e lavoro cardiovascolare. Ispirato al format HYROX, sviluppa forza, resistenza e velocità attraverso circuiti dinamici per chi vuole superare i propri limiti.

PILATES

Metodo di allenamento focalizzato sulla muscolatura profonda, la postura, la flessibilità e la consapevolezza corporea. Favorisce equilibrio, coordinazione e benessere psicofisico con movimenti fluidi e controllati.

PILATES POSTURALE

Variante del Pilates incentrata sulla correzione della postura e sulla prevenzione dei dolori muscolo-articolari. Riequilibra le catene muscolari e aumenta la mobilità della colonna vertebrale. Ideale anche per over 65.

SMALL CLASS TRAINING

Allenamento funzionale e di forza in piccoli gruppi per garantire la massima attenzione da parte dell'istruttore. Sessioni personalizzate e adattabili ad ogni livello per un percorso efficace e motivante.

R22
RIVER SPORTING CLUB

R22
RIVER SPORTING CLUB

ORARI DI APERTURA
Dal lunedì al venerdì 6:00 - 22:00
Sabato 6:00 - 14:00

www.river22.com

0543 1904322

389 0253222

info@river22.com

Strada Provinciale 138, n. 124
Bagno di Romagna (FC)



FITNESS

Inquadra il QR code per consultare il calendario dei corsi

STAGIONE 2026-2027

ABBONAMENTO ACTIVE

Include l'accesso alla sala pesi (corsi esclusi).

1 MESE	**60,00€**	
3 MESI	**165,00€**	
6 MESI	**300,00€**	*Rateizzabile a 315,00€*
12 MESI	**540,00€**	*Rateizzabile a 570,00€*

ABBONAMENTO UNLIMITED

Include l'accesso alla sala pesi, a tutti i corsi ed una BIA mensile.

1 MESE	**90,00€**	
3 MESI	**250,00€**	
6 MESI	**480,00€**	*Rateizzabile a 510,00€*
12 MESI	**880,00€**	*Rateizzabile a 925,00€*

CONDIZIONI DI SOSPENSIONE ABBONAMENTO:
- **Gratis per motivi di salute** (con certificato medico)
- Al costo di **20,00€ per motivi personali**

INGRESSI

1 INGRESSO	**12,00€**
5 INGRESSI	**50,00€**
10 INGRESSI	**90,00€**
40 INGRESSI	**300,00€**

TESSERAMENTO CLUB — 30,00€

Vale 365 giorni dall'acquisto. Include tessera completa ASC con polizza infortuni, tariffe agevolate e prenotazione campi tennis/padel fino a 14 gg. prima, 10% di sconto presso negozi My Wild. Consulta condizioni polizza: **www.ascsport.it/assicurazioni**

CERTIFICATO MEDICO

Per lo svolgimento di qualsiasi attività è richiesto il **certificato medico di idoneità sportiva** in corso di validità. Il tuo benessere e la tua sicurezza vengono prima di tutto: aiutaci a proteggerli.

PERCORSO BASE — 30,00€

Per chi ha già una buona conoscenza della sala fitness e vuole migliorare le proprie performance. Include:

›ANAMNESI/COLLOQUIO
›TEST FISICI
›BIA
›SCHEDE DI ALLENAMENTO

PERCORSO AVANZATO — 75,00€

Per chi è già esperto nel mondo del fitness ma cerca un'esperienza di alto livello in sala. Include:

›ANAMNESI/COLLOQUIO
›TEST FISICI
›PERSONAL TRAINING
›BIA
›SCHEDE DI ALLENAMENTO

PERSONAL TRAINING

(prezzi a persona)	1 SEDUTA	5 SEDUTE	10 SEDUTE
1 PERSONA	**50,00€**	**225,00€**	**400,00€**
2 PERSONE	**30,00€**	**135,00€**	**250,00€**
3 PERSONE	**20,00€**	**90,00€**	**160,00€**
4 PERSONE	**15,00€**	**65,00€**	**100,00€**



GINNASTICA ARTISTICA

Ciascun abbonamento include anche il body personalizzato e la partecipazione alle gare (facoltative).

	ANNUALE	RATEIZZATO
1 LEZIONE/SETTIMANA	**240,00€**	**255,00€**
2 LEZIONI/SETTIMANA	**420,00€**	**440,00€**

I NOSTRI SPONSOR

MAIN SPONSOR

USTEC · EUROTERME · VANIGLIA

GOLD SPONSOR

GENERALI FORLÌ · NUOVA TECNOCOPY

SILVER SPONSOR

ElectricLine · CHIMICART · FUMAIOLO · CONAD · VETRERIA BITURGENSE · idea PISCINE · VALGIUSTI · GIOVANNETTI · M.P.M. · LANZI INFISSI FALEGNAMERIA · LEONARDO MAZZOLI · SAVIOCAR · STUDIO PORFIRI

BRONZE SPONSOR

AGRIMARKET · POLICE · GM COLOR SNC · Molini Oberdan · Panetteria Pasticceria FANTINI · LA GRIFFE · Quatarca · Giardino · FIDEURAM Private Banker Alessandro Rossi