



PRESENTAZIONE CORPORATIVA

**Proposta tecnica per Forus Cremona
Maggio 2023**

INDICE:

- › L'origine di Forus.
- › Il modello di Forus.
- › Influenza sociale di Forus per Cremona
- › Progetto sportivo Forus Cremona.



L'origine di Forus



Forus nasce nel 2009 per gestire centri comunali dedicati allo sport, al tempo libero e alla salute.

Ci dedichiamo alla gestione privata di qualità delle strutture comunali.

Il nostro team è composto da professionisti altamente qualificati con una vasta esperienza nel settore.





**Modello di
business
solido e di
successo**



La differenza del nostro valore:

Un team di più di **2.500 persone** persone assolutamente orientate all'eccellenza nel servizio.

I nostri valori





Il modello Forus

POSITIVAMENTE IN FORMA

In Forus lavoriamo per migliorare la **qualità della vita** dei nostri iscritti, promuovendone la salute e il benessere attraverso la generazione di **sane abitudini sportive**.

I nostri centri sportivi sono dislocati in **ambienti comunali di qualità**, facilmente **accessibili a tutti** e rappresentano un punto di riferimento nella promozione del benessere in città.

Sport in famiglia:



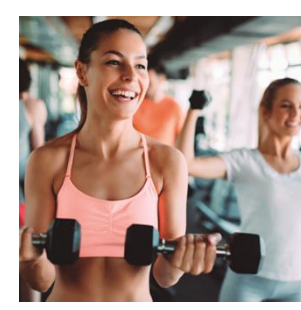
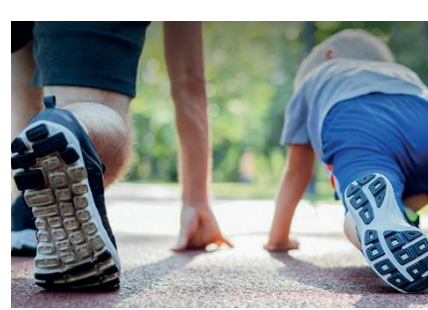
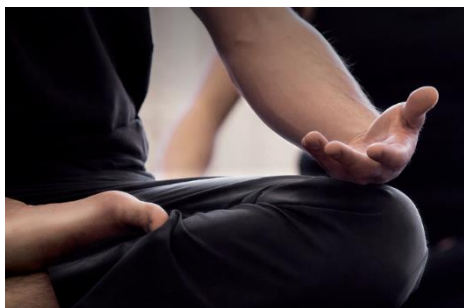
- In Forus incoraggiamo lo sport e il divertimento in famiglia.
- I nostri centri offrono attività per tutte le fasce d'età: bambini, giovani, adulti, anziani, ...
- Abbiamo anche un servizio di ludoteca in modo che mentre i genitori si allenano, i bambini si esercitano e si divertino.

A settembre 2020 ci è stato assegnato il premio **Sponsor ad Atlete nella categoria “promozione dell’attività fisica nelle famiglie”**.

La nostra proposta di attività' nei centri



CORPO E MENTE | ACQUATICITÀ | TONIFICAZIONE | CARDIOVASCOLARE | DANZA | FAMILY | SENIOR | FREE
| ALLENATI+ | OUTDOOR | FORLIVE



I SCUOLE SPORTIVE

I CORSI

- **Centri spaziosi** con molteplici spazi.
- Centri con **molteplici opzioni di attività** (corsi, nuoto, fitness, sport, ludoteche, campus, fisioterapia, ...).
- Incentrato sul **servizio clienti**.
- **Ampia gamma di attività e servizi**.
 - Numero e tipo di attività.
 - Grande offerta di posti **scuola**.
 - Ampie **sale fitness**.
 - **Per tutte le età**.
 - Attività **inclusive**.
 - Grande **offerta per bambini** dentro e fuori l'abbonamento.
 - Utilizzo degli spazi a uso gratuito.
- Centri orientati alla **famiglia**, senza perdere di vista l'individuo.
- **Personale versatile: formato e qualificato**. Con proiezione di crescita.

La concessionaria Forus Italia SSD fornirà i servizi di carattere sportivo, di manutenzione, di conservazione, di riparazione, di formazione e tutti quelli rientranti nell'ambito del contratto amministrativo nel modo più specializzato possibile, al fine di fornire ai cittadini servizi di elevata qualità.

Per questo, la società concessionaria si avvarrà della collaborazione di altre società del gruppo imprenditoriale di appartenenza, stabilendo i rapporti necessari per l'adempimento del contratto e del resto della normativa applicabile, in modo tale che l'esperienza e la specializzazione dell'impresa fornirà migliori strumenti di gestione per massimizzare la qualità dei servizi.”

Modello Forus Sala Fitness



- **Ampie sale fitness** da 500 a 1000 m².
- **Attrezzatura** innovativa.
 - Tapis roulant, ellittiche, biciclette...
 - Macchine per bodybuilding
 - Ampio peso libero e con una varietà di elementi
 - Zone funzionali dinamiche
- **Programmi di allenamento preimpostati** adattabili individualmente.
- Prescrizione di allenamento in modo intelligente tramite **l'APP Forus**.

Sala Fitness

Programmi di allenamento



- Inizia
- Prenditi cura di te
- Dimagrimento
- Rafforzati
- Tonificati
- Vitalizzati
- Allenati con i tensori
- Allenati per correre
- Preparati
- Cardio in 30'
- Forza in 30'
- Core / Stretch

OBIETTIVO:

GIORNO DELLA SETTIMANA:

NON DIMENTICARTI

- Porta con te un **asciugamano**
- Riponi il tuo **zaino** negli armadietti degli spogliatoi
- Utilizza **abbigliamento e calzature sportive**
- **Riponi il materiale** al suo posto dopo averlo usato
- **Evita di usare per più di 20 minuti** lo stesso macchinario di cardio
- Lascia i **macchinari liberi** tra una serie e l'altra

ALTRE ATTIVITÀ CONSIGLIATE

LA NOSTRA ATTITUDINE APPRENDI IL METODO

BLUEXPERIENCE
ALLENAMENTO - BENESSERE - DIVERTIMENTO

Forus
POSITIVAMENTE IN FORMA

Prendersi cura di sé, allenarsi, scoprirsi e conoscere persone, stare insieme alla famiglia... Abbiamo una visione particolare di intendere la vita nei nostri centri.
Generiamo sane abitudini di vita per aiutare a trovare un equilibrio generale e ti aiutiamo a raggiungerlo.

PER QUESTO IL NOSTRO METODO È DIFFERENTE

CORE	TOTAL BODY
 ESERCIZIO R S D	 ESERCIZIO R S D
TRICIPITI	TOTAL BODY
 ESERCIZIO R S D	 ESERCIZIO R S D
DORSALI	TOTAL BODY
 ESERCIZIO R S D	 ESERCIZIO R S D
BICIPITI	TOTAL BODY
 ESERCIZIO R S D	 ESERCIZIO R S D
GAMBE	STRETCHING
 ESERCIZIO R S D	 RICORDATI DI FARE STRETCHING

Sala Fitness

Programmi di allenamento



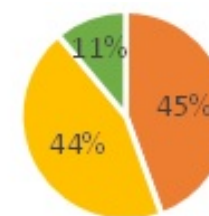
Inizia

Qual è l'obiettivo? Inizia un programma di esercizio fisico regolare.

A quali persone è rivolto? Alle persone che non hanno mai praticato esercizio fisico in un impianto sportivo o che sono state inattive per molto tempo.

Struttura dell'allenamento

44% componente cardiovascolare
45% componente muscolare
11% componente di stretching

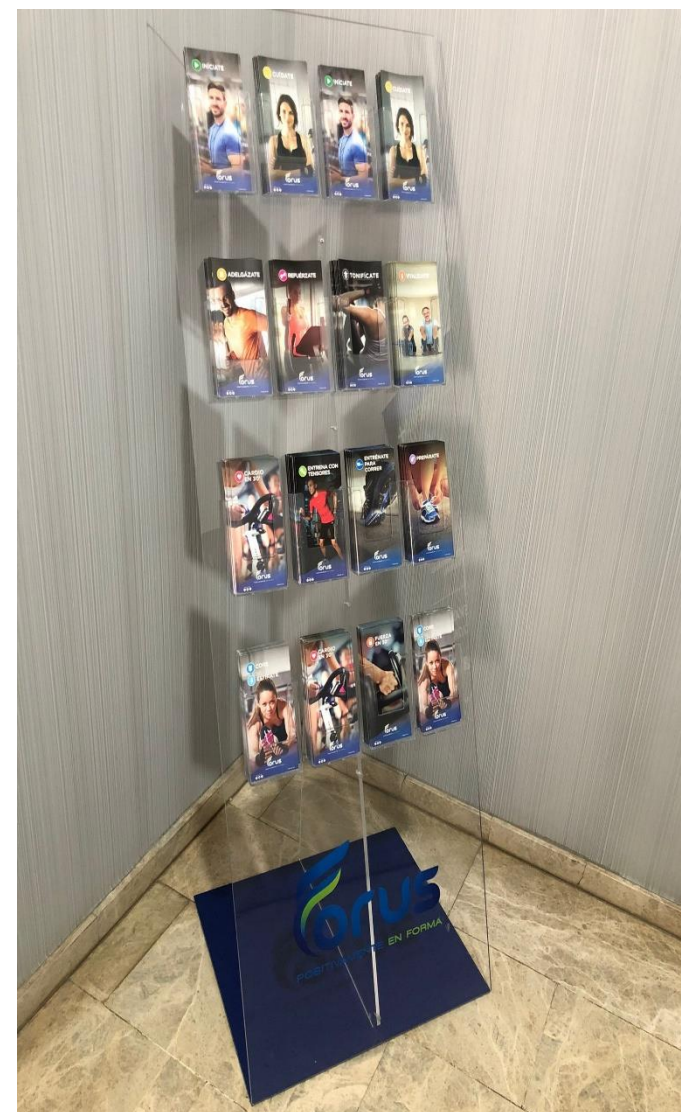
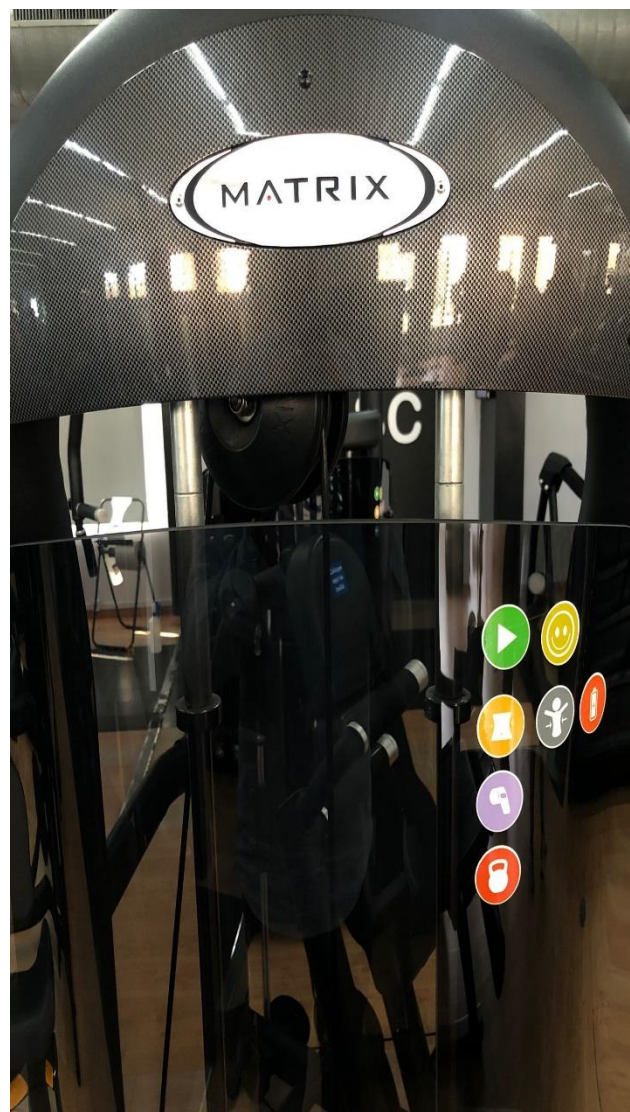


Attività consigliate

In forma, corsi basic, attività 30' e aquafitness.

Sala Fitness

Programmi di allenamento



Modello Forus Proposta Corsi



PLANNING CORSI FORUS CREMONA













CORPO MENTE		ACQUATICHE	TONIFICAZIONE	CARDIO	DANZA	INFANTILE IN FAMIGLIA	SENIOR	FREE	ENTRENA+	OUTDOOR	FORLIVE
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDÌ	SABATO	DOMENICA					
08:15 SC CYCLE	09:00 S1 ZUMBA	08:30 P1 AQUAFITNESS	08:15 S1 B. PUMP	08:15 SC CYCLE	08:30 P1 AQUADYNAMIC	09:15 P1 AQUAFITNESS					
08:45 P1 AQUAFITNESS	09:15 SC CYCLE	09:00 S2 CROSS TRAINING	09:00 S2 PILATES	09:00 EX FORKTRAINING	09:00 EX FORKTRAINING	09:30 SC CYCLE 30'					
09:15 S2 ATTACK-CORE	09:30 S2 B. BALANCE	09:15 S1 SH'BAR	09:15 S1 B. COMBAT	09:15 S2 YOGA	09:30 S1 B. PUMP	09:30 S2 YOGA					
09:30 S1 EN FORMA	10:00 S1 B. PUMP	09:30 SC CYCLE	09:30 SC CYCLE	09:30 P1 FORUS SWIMMERS	09:30 SC CICLO 30'	10:00 S1 B. PUMP					
10:00 SC CYCLE	10:15 SC CYCLE	10:00 S2 B. COMBAT	10:00 S2 LES MILLS CORE	10:30 S1 B. PUMP	09:45 S2 B. BALANCE	10:15 SC CYCLE					
10:15 S2 PILATES	10:30 P1 AQUADYNAMIC	10:15 S1 EN FORMA	10:15 S1 GAP	10:00 SC CYCLE	10:30 SC CICLO	10:30 S2 PILATES					
10:30 S1 ZUMBA	10:30 S2 SH'BAR	10:15 P1 AQUADYNAMIC	10:30 S2 ZUMBA	10:15 S2 LES MILLS CORE	10:30 S1 SH'BAR	10:30 S1 INDOOR RES 4-11					
11:00 P1 AQUAFITNESS	11:00 S1 B. COMBAT	10:30 S2 CYCLE	10:30 P1 AQUAFITNESS	10:30 P1 AQUADYNAMIC	10:45 S2 CROSS TRAINING	11:00 S1 ZUMBA					
11:15 S2 B. COMBAT	11:30 S2 PILATES	11:00 S2 YOGA	11:15 S1 B. ATTACK	10:30 S1 B. COMBAT	11:00 EX CROSS RES 4-11	11:30 SC CYCLE					
11:30 S1 B. PUMP	11:30 P1 AQUAFITNESS	11:15 S1 B. ATTACK	11:30 S2 B. BALANCE	10:45 S2 B. BALANCE	11:30 S1 B. COMBAT	11:30 S2 B. BALANCE					
12:00 P1 AQUADYNAMIC	12:00 S1 CROSS TRAINING	12:00 S2 ZUMBA	12:00 P1 AQUADYNAMIC	11:00 EX PABEL FREE	11:45 S2 PILATES	11:30 S1 STAMPAZZAZIONE					
12:15 S2 B. BALANCE	12:30 S2 ESPRESSO LUD	12:15 S1 B. PUMP	12:15 SC CYCLE	11:30 SC CYCLE	12:00 EX STAMPAZZAZIONE	12:00 S1 COMBAT-CORE					
14:30 S1 PUMP-CORE	15:00 S1 B. PUMP	14:45 S2 CYCLE	15:30 S1 B. COMBAT	11:30 P1 AQUAFITNESS	12:30 SC CYCLE	12:00 P1 BODY PARELLI					
15:30 SC CYCLE	17:30 S2 PILATES	15:45 S2 PILATES	17:00 S1 SH'BAR	11:30 S1 SH'BAR	12:30 S1 BALANCE FAMILY	12:30 S2 SH'BAR					
17:00 S2 CROSS TRAINING	17:30 ES CUP CARDS 4-7	16:45 SC CYCLE	17:00 SC CYCLE 30'	11:45 S2 FITNESS							
17:15 S1 B. COMBAT	17:30 ES SH'BAR EIDS 8-11	17:30 S2 B. ATTACK	17:15 S2 ABS	10:00 SC CYCLE 30'							
17:30 ES SPORT CARDS 4-7	18:00 SC CYCLE	17:30 ES ESPRESSO CARDS 4-7	17:30 ES PABEL FREE	15:30 S1 ABS							
17:45 SC CYCLE	18:15 S1 GAP	17:45 S1 ZUMBA	17:30 ES SH'BAR EIDS 8-11	17:00 S2 B. ATTACK							
18:00 S2 B. BALANCE	18:30 S2 B. ATTACK	18:30 S2 B. BALANCE	17:30 ES BODY CARDS 4-7	17:15 S1 B. PUMP							
18:15 S1 ZUMBA	18:30 ES BALANCE PER 4-11	18:30 ES CUP EIDS 8-11	17:45 S2 PILATES	17:30 SC CYCLE							
18:30 ES SPORT EIDS 8-11	18:30 ES FORKTRAINING	18:45 S1 ABS	18:00 SC CYCLE	17:30 EX SPORT CARDS 4-7							
19:00 P1 AQUAFITNESS	19:00 SC CYCLE	19:15 S1 B. COMBAT	18:00 S1 B. PUMP	18:00 S2 YOGA							
19:00 S2 PILATES	19:15 S1 ZUMBA	19:15 SC CYCLE	18:30 ES COMBAT RES 8-11	18:15 S1 ZUMBA							
19:15 SC CYCLE	19:30 S2 B. BALANCE	19:30 S2 YOGA	18:45 S2 YOGA	18:30 EX SPORT EIDS 8-11							
19:15 S1 B. PUMP	19:30 ES FORUS SWIMMERS	19:30 S1 FORKTRAINING	19:00 S1 B. ATTACK	18:30 SC CYCLE 30'							
19:30 ZF FUNZIONALE	20:00 SC CYCLE	19:30 P1 AQUAFITNESS	19:15 P1 AQUADYNAMIC	19:00 S2 PILATES							
19:30 ES PABEL FREE	20:15 S1 B. PUMP	20:15 S1 B. PUMP	19:30 SC CYCLE	19:15 S1 LES MILLS CORE							
20:00 ES RUNNERS 141	20:30 S2 B. COMBAT	20:15 SC CYCLE	19:45 S2 CROSS TRAINING	19:30 SC CYCLE MAX							
20:00 S2 SH'BAR	20:30 P1 AQUADYNAMIC	20:30 EX RUNNERS AV	20:00 S1 ZUMBA	19:45 S1 B. COMBAT							
20:15 S1 B. ATTACK	20:30 P1 FORUS SWIMMERS	20:30 S2 SH'BAR	20:15 P1 FORKTRAINING								
20:30 SC CYCLE 30'	21:00 SC CYCLE 30'	20:30 ZF FUNZIONALE	20:30 P1 FORUS SWIMMERS								
21:00 S2 YOGA	21:30 S2 ABS			20:30 SC CYCLE							
21:15 S1 ABS			21:00 S1 B. COMBAT								

De lunes a viernes: de 08:00 a 23:00h
Sábados: de 08:00 a 14:00h
Domingos y festivos: de 09:00 a 14:00h

La empresa, atendiendo a razones objetivas y visando con la debida antelacion, se reserva el derecho de cambio, ampliaci3n o anulaci3n de las actividades. El acceso a las AADD est3 limitado por razones de edad; consulta la normativa del centro al respecto. Las actividades 30, Abdomen, Les milis core, Functional, Estramientos y Runners ini, tendr3n una duraci3n de 25 min; las actividades Ciclo Indoor, Indoor walking, Sh'bar y Aquadynamic tendr3n una duraci3n de 45 min, y el resto de las actividades de 50 min, a excepci3n de Ciclo Max y Runners AV, que tendr3n una duraci3n de 1h 20 min. Alas Actividades Family podr3 acceder todo tipo de publico siempre y cuando vayan acompaados de niros. Las actividades realizadas en el exterior pueden ver modificado su espacio y/o afor por inciemencias meteorol3gicas. Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa por la APP de Forus desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.

- Le attivit3 dirette ai centri Forus **rappresentano il 50% degli utilizzi del centro** e rappresentano una parte molto importante per la fedelt3 e l'adesione all'attivit3 fisica dei nostri clienti.
- Per svolgerli 3 necessario **creare spazi** per la pratica di queste attivit3.
- In un centro di tipo Forus ci sono in media **200 attivit3** settimanali dal lunedi3 alla domenica, con i fine settimana che rappresentano quasi il 15% dell'intera offerta. Compresa la tipologia delle attivit3 in corso che vengono insegnate.

-  CARDIOVASCOLARE. Dai 12 anni
-  TONIFICANTE. Dai 16 anni in su
-  DANZA. Dai 12 anni
-  CORPO MENTE. Dai 12 anni
-  ACQUATICO. Dai 12 anni
-  SENIOR. Dai 65 anni
-  PRE-POST PARTO. Da 0 anni
-  ALLENATI+. Dai 12 anni in su, purché accompagnati da un adulto.
- 
-  INFANTILE. Sono classificati per età: da 4 a 7, da 8 a 11, misto (da 4 a 11) e famiglia (qualsiasi età)

Nuoto libero, Nuoto didattico guidato e Bagno Libero

- **Nuoto libero:**
Nuoto in una corsia della piscina per scopi terapeutici o sportivi.
- **Nuoto didattico guidato:**
Insegnamento delle varie tecniche di nuoto da parte di istruttori certificati.
- **Bagno libero:**
Utilizzo di uno spazio piscina per scopi ricreativi, terapeutici, ricreativi o di altro tipo.

Modello Forus

Forus Kids: Servizi infantile



- Kid's weekend
- Ludoteca
- Campus
- Compleanno
- Dinamismo
- Zona di studio
- Ambasciatore della famiglia

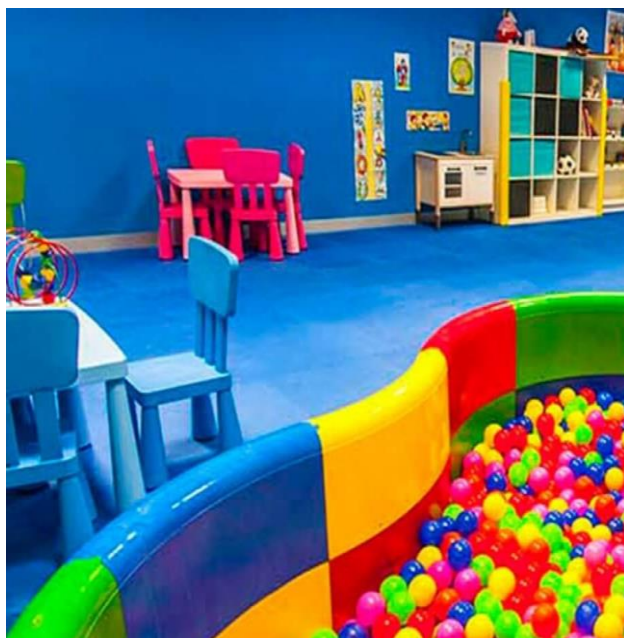


Kid's weekend

Il weekend diventa giornate di svago e sport per tutta la famiglia.



+ sport family



ForKids

Da 2 a 12 anni
Abbonati e figli/nipoti degli
abbonati



ForKids Esterna

Da 3 a 12 anni
Abbonati e figli/nipoti degli
abbonati

Forus Kids Play Camp



Via L. Manara, 13 - 21052 Busto Arsizio (VA)
infobustomanara@forusitalia.it
0331 181 4290

CON NOI TI DIVERTIRAI

ISCRIVITI!
POSTI LIMITATI

PLAY
CAMP
2022

Iscrizioni aperte
- IN SEGRETERIA -

Compila il modulo
e ti contattiamo

#VIVIFORUS

DAL 13 GIUGNO
AL 9 SETTEMBRE

POSITIVAMENTE IN FORMA

Tipologia

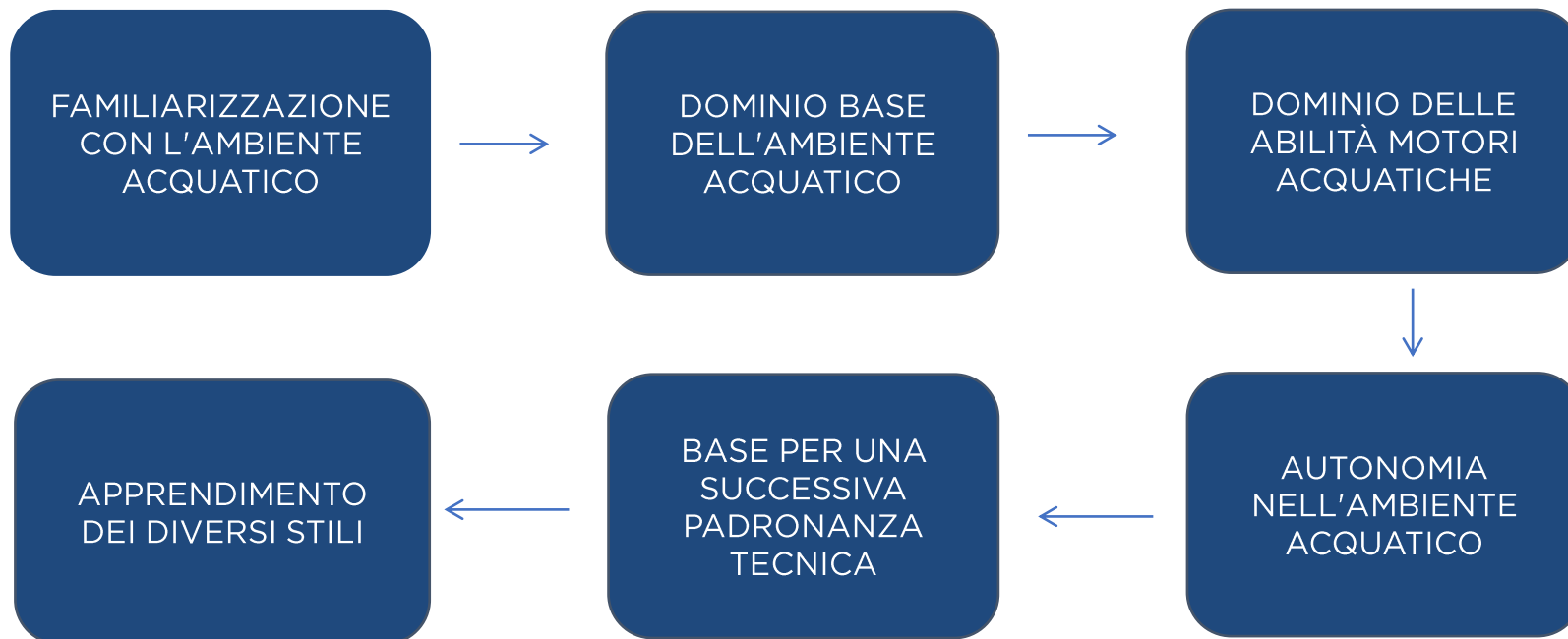
- Estate, Pasqua e Natale.
- Campus Day*
- Giornata (pasto incluso) o mezza giornata.
- Servizi di custodia per abbonati.

BLOCCO 1	BLOCCO 2	BLOCCO 3	BLOCCO 4
Piscina Sport di squadra Sport individuali Studio della tecnica	AAll Forus Giochi Workshop Teatro/cineforum	Giochi da tavolo	Torneo multisport Gymkhana Sport alternativi



Scuola di nuoto

Fasi e contenuti del diagramma nel dominio dell'ambiente acquaticologia



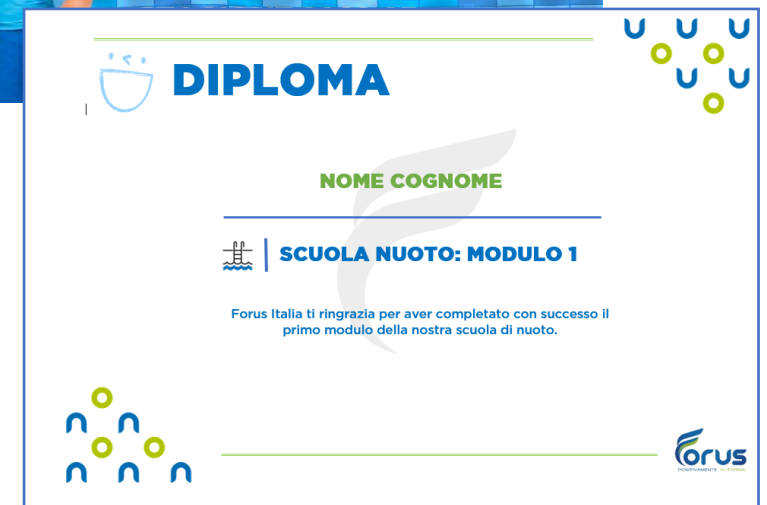
Scuola di nuoto

Programmazione



· La scuola di nuoto è composta da 3 moduli, insegnati da settembre a giugno, in cui gli studenti acquisiscono le competenze tecniche per imparare e migliorare le loro abilità natatorie.

· Oltre agli obblighi di servizio previsti dai documenti contrattuali, Forus aggiorna la propria offerta, adeguandosi alle ultime tendenze del mondo del nuoto; i corsi sono tenuti da istruttori certificati FIN.



- La nostra scuola fornisce servizi dai neonati agli adulti, offrendo diversi livelli a seconda delle capacità acquatiche.
- I nostri istruttori sono laureati in scienze motorie o scienze dell'educazione o con brevetto sportivo di animatore campi sportivi e con brevetto BLSD e BLS. Tutti gli istruttori presenti lavorano durante l'anno con associazioni sportive

GRUPPO	ETÁ
BIBERON	0 a 36 mesi
BABY	2 a 5 anni
RAGAZZI	6 a 12 anni
TENAGGERS	13 a 17 anni
ADULTI	18 in piú
MASTER Perfezionamiento	18 in piú



Impatto sociale di Forus

Forus è consapevole della propria responsabilità sociale, in particolare con la promozione dell'occupazione, motivo per cui sono state implementate diverse iniziative volte a promuovere l'occupazione e la crescita all'interno del team FORUS.

PIANO DI VALORIZZAZIONE

- È la **responsabilità che Forus si assume con i giovani**, con la società futura e con la formazione delle generazioni future.
- Si tratta di un programma in cui i partecipanti intraprendono un percorso formativo la cui destinazione è la **crescita personale e professionale** per ricoprire posizioni strategiche all'interno dell'Azienda.

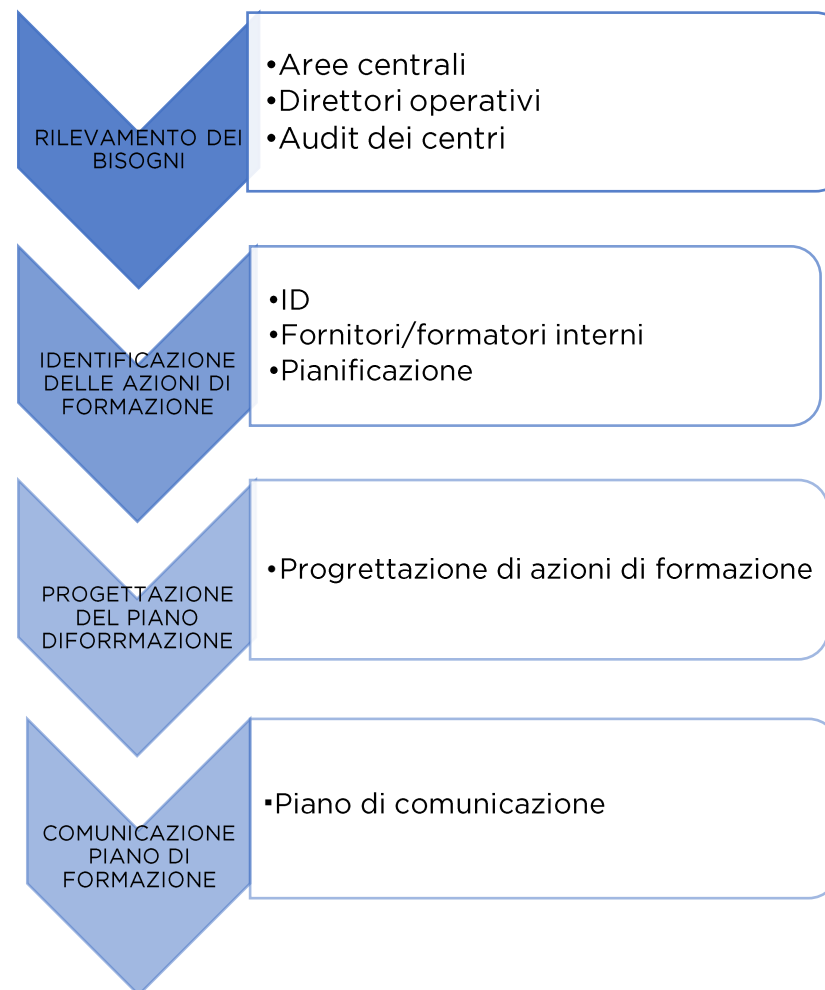
GRUPPI VULNERABILI

Ci impegniamo a collaborare con agenzie di collocamento, fondazioni e associazioni locali che si impegnano per **l'occupazione di persone di età superiore ai 50 anni** o disoccupati di lungo periodo, **nonché vittime di violenza di genere**.



Forus è impegnata in una **strategia di formazione adeguata** e continua, che consenta lo sviluppo della capacità professionale di tutti i suoi lavoratori in base alla loro responsabilità e alle loro possibilità di proiezione, con l'obiettivo di migliorare la qualità del servizio offerto al cliente.

L'obiettivo è coinvolgere i lavoratori nella cultura e negli obiettivi di business, consentendo loro anche di migliorare le proprie competenze e rispondere agli obiettivi strategici di Forus.



In Forus sviluppiamo diversi progetti sociali con l'obiettivo di diffondere la pratica dello sport in generale e lo svolgimento dell'attività fisica in particolare.

Infantile

- Sale giochi animate con laboratori e attività.
- Campi estivi multi sport.
- Attività specifiche per bambini.
- Attività sportive per bambini (abilità psicomotorie, danza, multi sport).
- Società sportiva Forus con una moltitudine di scuole sportive: Judo Karate, calcio, nuoto, sincronizzato, ecc.

Gioventù

- Promozione dell'attività fisica giovanile attraverso l'accesso a servizi adeguati:
- sala fitness e attività dirette.

Società sportiva Forus con una moltitudine di scuole sportive: Judo Karate, calcio, nuoto, sincronizzato, ecc.

- Affitto spazio accessibile.
- Accesso alle competizioni locali negli sport minoritari.



Famiglia

- Promozione dell'attività fisica in famiglia.
- Promuovere l'accesso ad attività speciali come donne incinte, madri con bambini. Pre e post parto.
- Facilitare la conciliazione attraverso servizi di custodia, soprattutto durante i mesi estivi.



Anziani

- Promozione dell'attività fisica negli anziani con servizi adeguati.
- Attività specifiche all'aperto come il club dell'escursionista.
- Misure di protezione degli anziani: sport sicuro (orari speciali, accessi consentiti, aree sicure).





**Progetto
sportivo
Forus
Cremona**

ATTIVITA' CORPO MENTE
YOGA

ATTIVITÀ ACQUATICHE
AQUATONE
AQUAFITNESS
AQUABIKE
AQUA GAC

Tutte queste attività vengono insegnate da un istruttore certificato, garantendo così un apprendimento continuo e una progressione della capacità fisica dell'utente.

	Nome	Descrizione	INT	DUR
	AQUA GAG	Attività acquatica, cardiovascolare e tonificante a ritmo di musica, per migliorare la resistenza muscolare di glutei, addominali e gambe.	ALTA	50
	AQUA GYM	Attività acquatica, cardiovascolare e tonificante a ritmo di musica, per migliorare la forza, la resistenza cardiovascolare e la coordinazione in acqua.	MEDIA	50
	AQUA SOFT	Attività acquatica, cardiovascolare e tonificante a ritmo di musica, per migliorare la forza, la resistenza cardiovascolare e la coordinazione in acqua.	BASSA	50
	AQUA TONE	Attività acquatica, tonificante a ritmo di musica, per migliorare forza, resistenza cardiovascolare e coordinazione in acqua (con materiale).	MEDIA	50
	AQUA BIKE	Attività acquatica e cardiovascolare, in cyclette a ritmo di musica, per migliorare la resistenza cardiovascolare e muscolare.	ALTA	50
	YOGA	Attività corpo-mente per migliorare il controllo fisico e mentale, attraverso la meditazione e diverse asana.	BASSA	50

Forus Cremona

Proposta di offerta



ATTIVITA'
CARDIOVASCOLARI
BODY ATTACK
BODY COMBAT
CICLO INDOOR

ATTIVITA' TONIFICANTI
ABS
BODY PUMP
CROSS TRAINING
LES MILLS CORE
IN FORMA
FUNZIONALE

ATTIVITA' DI DANZA
BALLO
DANZA
SH'BAM
ZUMBA

ATTIVITA' CORPO
MENTE
BODY BALANCE
SCHIENA SANA

ATTIVITÀ
ACQUATICHE
AQUADYNAMIC
AQUAFITNESS

SENIOR ATTIVITÀ
AF-SENIOR



Per offrire un servizio di qualità, la nostra proposta di attività è sempre adattata alle ultime tendenze del mondo del fitness. Tutte queste attività vengono insegnate da un istruttore certificato. Oltre agli obblighi di servizio previsti dai documenti contrattuali, Forus propone l'approvazione di queste nuove attività.



COMUNE DI CREMONA
CENTRO NATATORIO SPORTIVO
COMUNALE DI CREMONA
Piazzale Atleti Azzurri D'Italia, 26100 Cremona CR, Italia



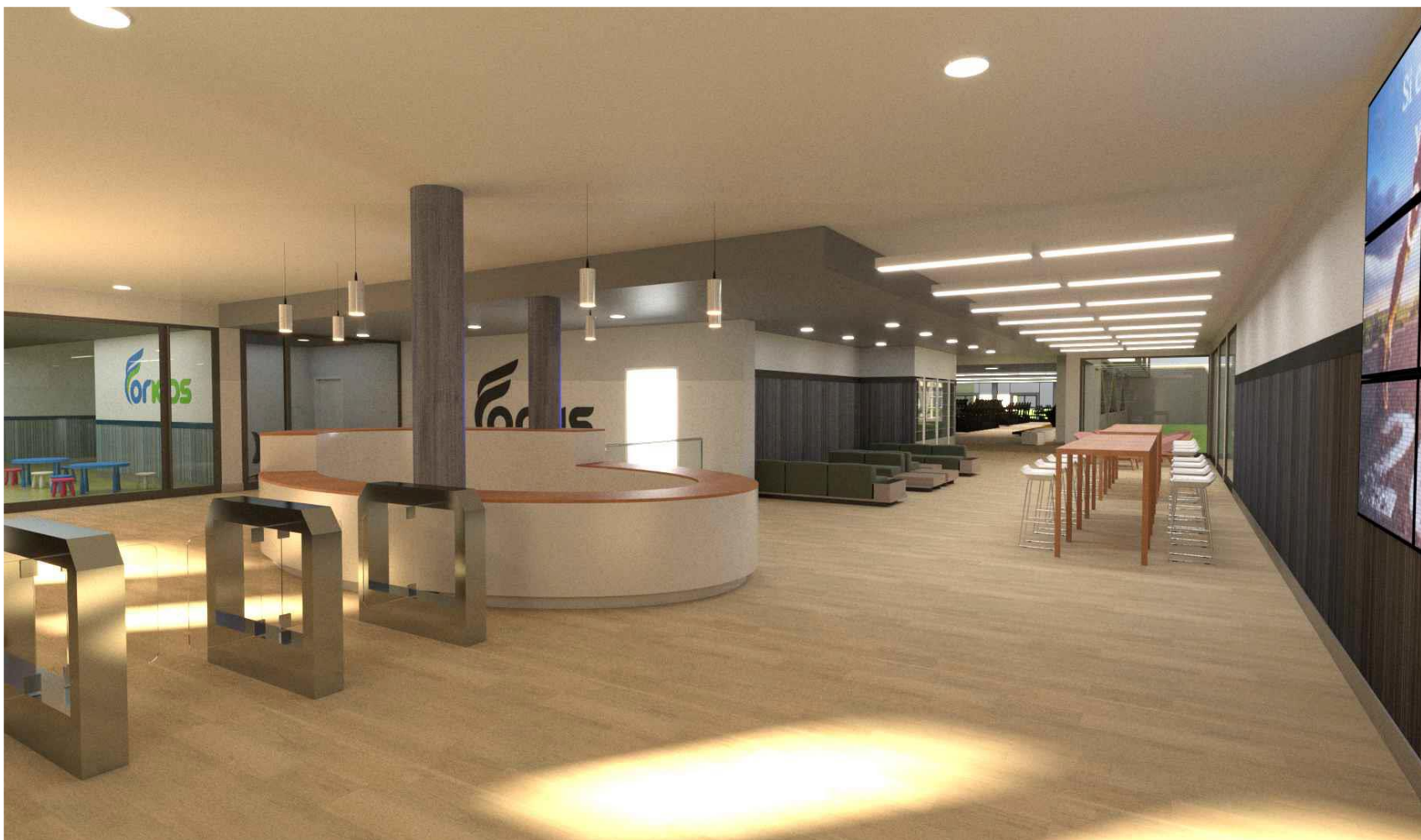
Forus Cremona

Ingresso



Forus Cremona

Ingresso



Forus Cremona

Ingresso palestra

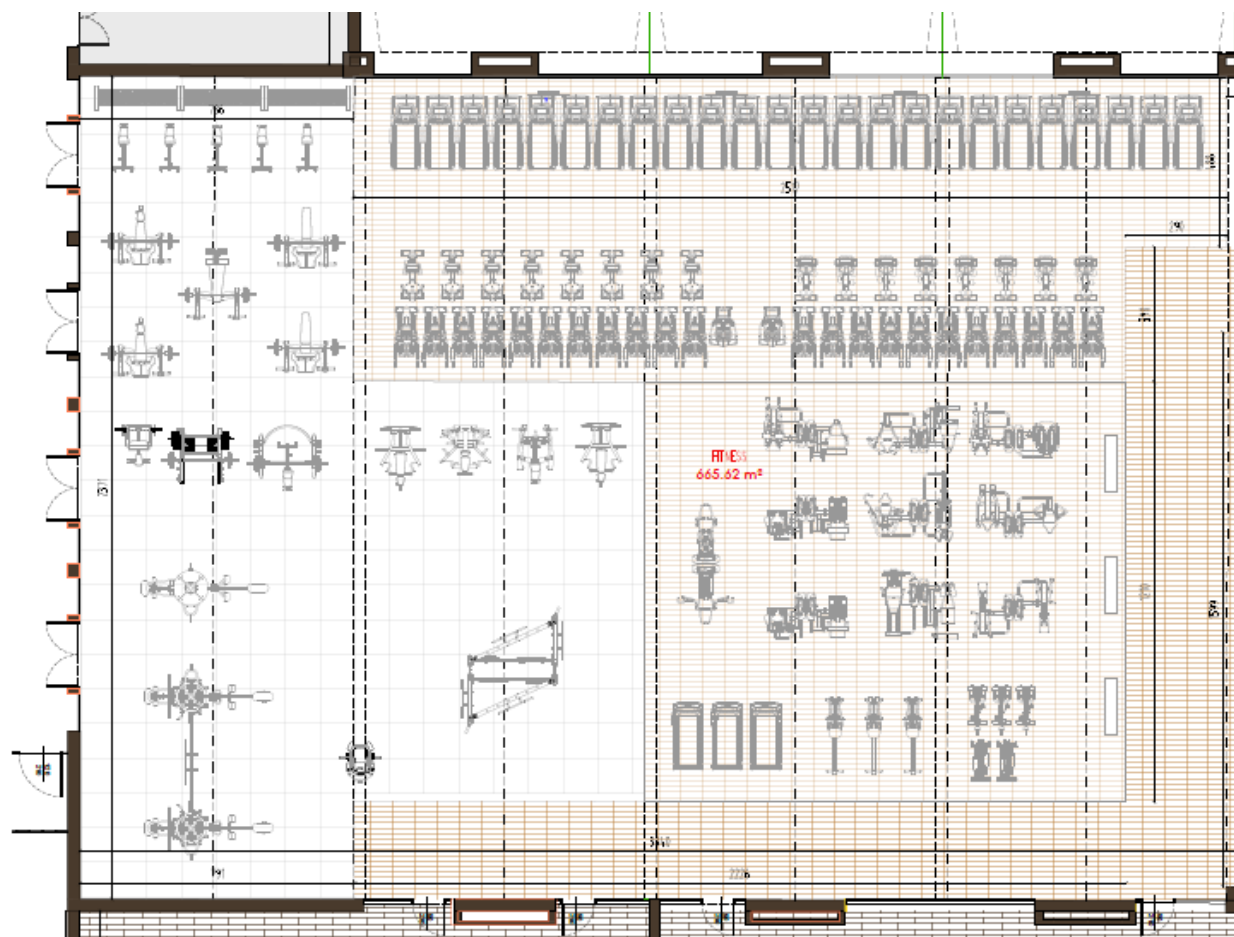


Forus Cremona

Sala Fitness

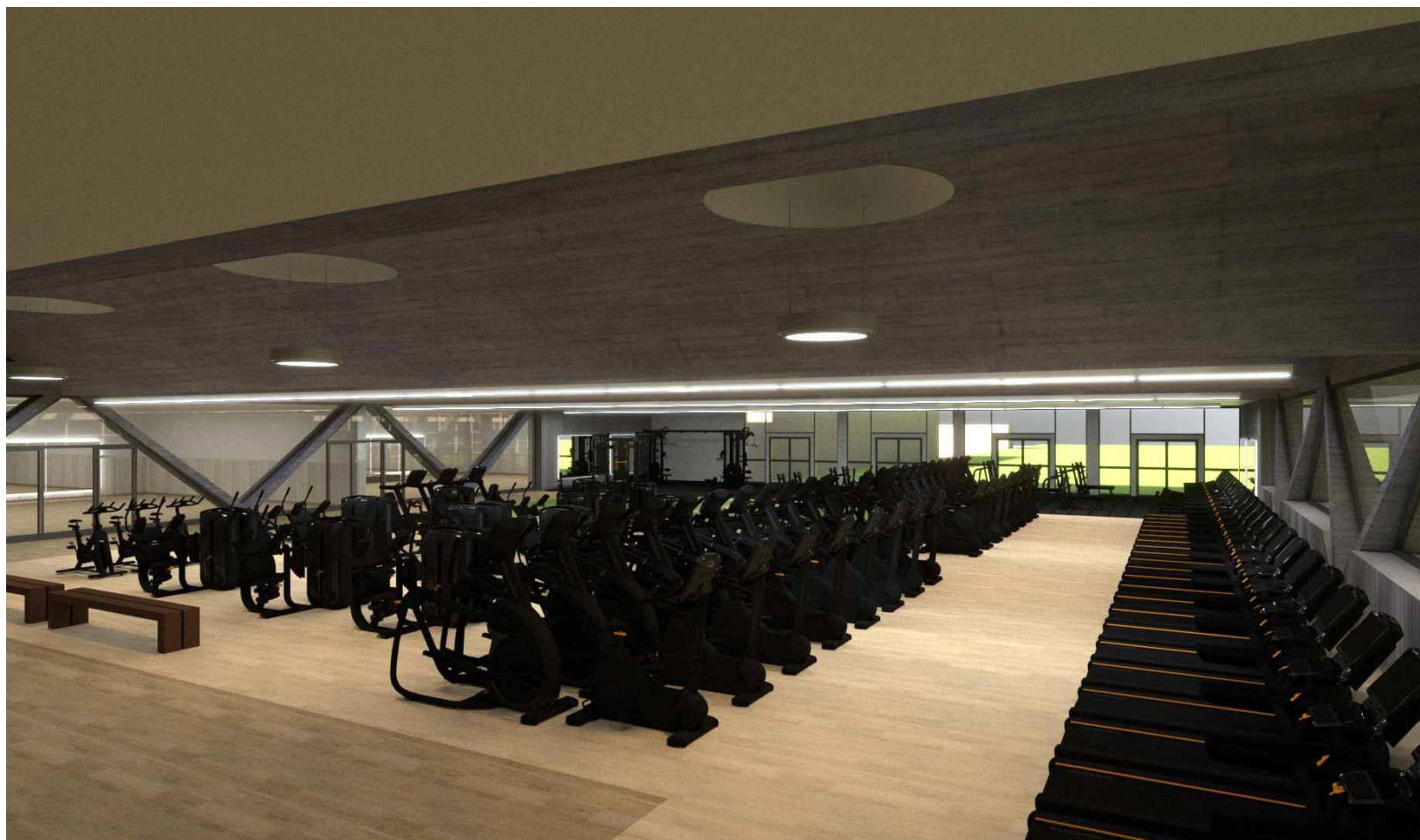


- Sala fitness di 665.62 m².
- Diviso in diverse zone:
 - zona cardio
 - zona bodybuilding
 - zona peso libero
 - area funzionale
 - zona di allungamento



Forus Cremona

Sala Fitness



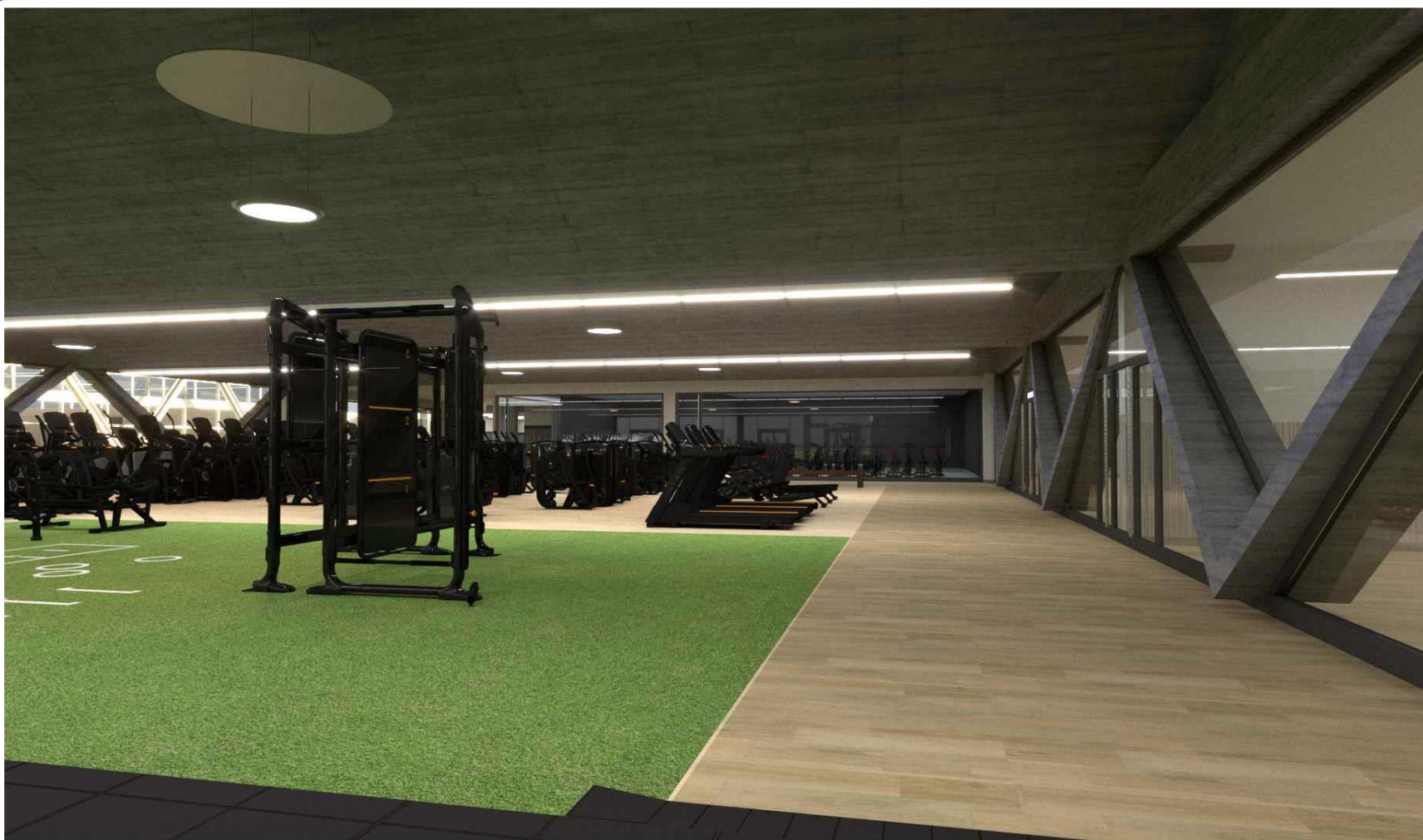
Forus Cremona

Sala Fitness



Forus Cremona

Sala Fitness

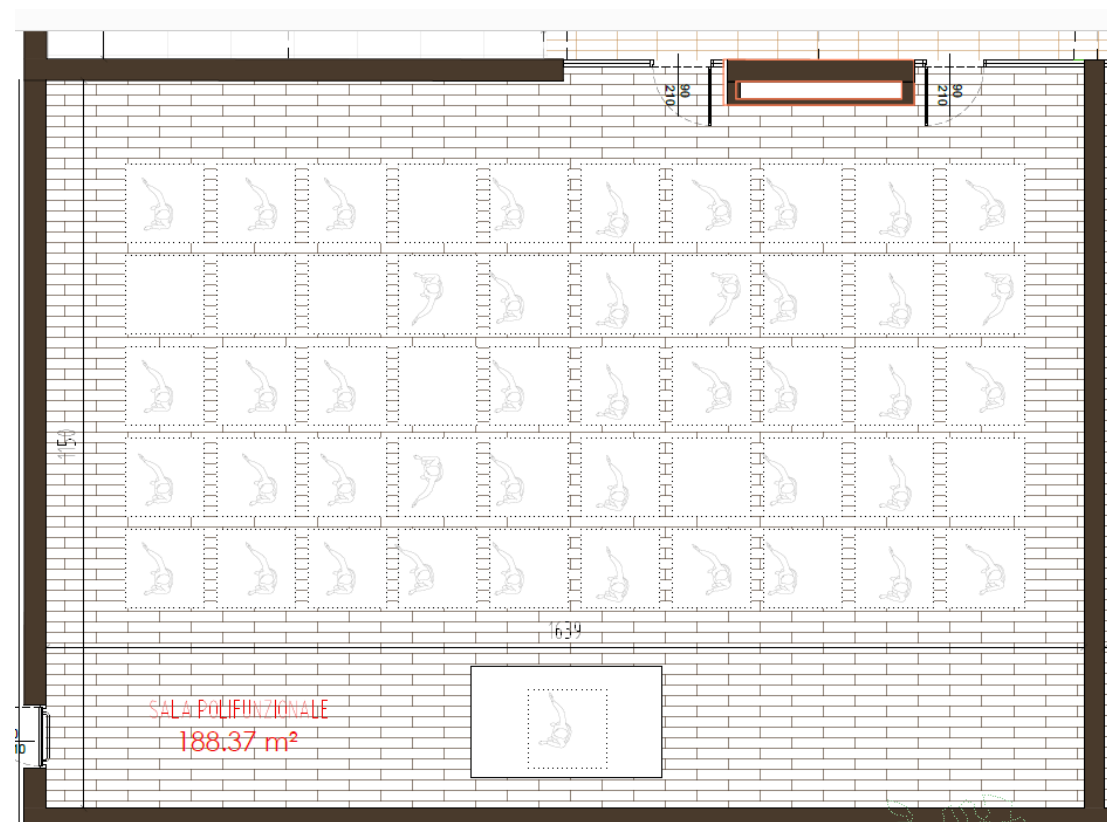


Forus Cremona

Sale per le attività

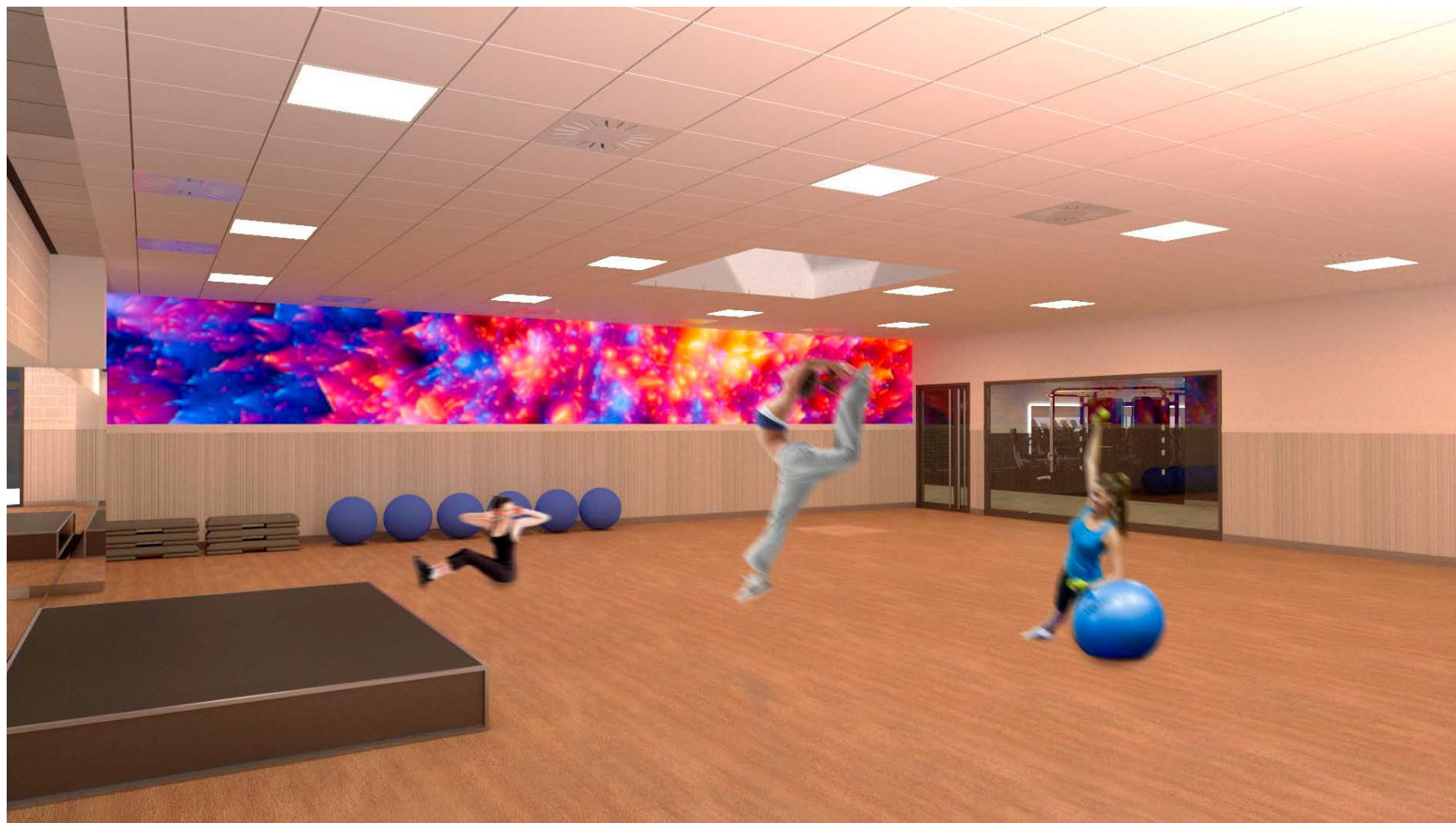


- Verranno create 4 sale attività:
 - **Aula 1** di 188.37 m² dove verranno insegnate regolarmente attività di tonificazione principalmente coreografate con materiale.



Forus Cremona

Sale per le attività

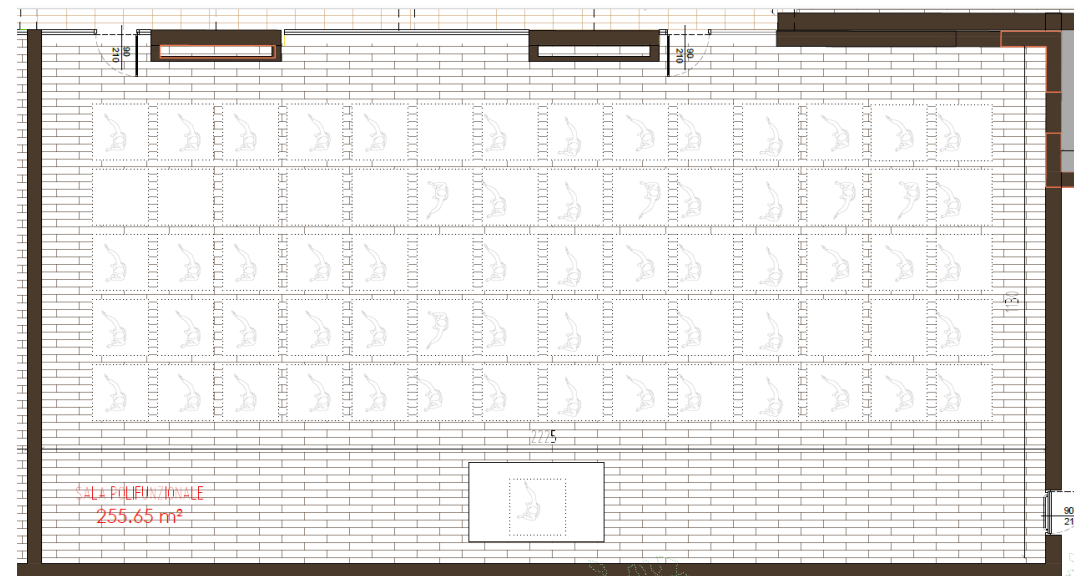


Forus Cremona

Sale per le attività



-**Aula 2** di 255.65 m² dove verranno insegnate le attività del corpo e della mente, coreografate e anche bambini. dove verranno insegnate principalmente tutte le attività e le scuole per bambini. Questa stanza avrà materiale specifico per queste attività come blocchi, stuoie, ecc.



Forus Cremona

Sale per le attività

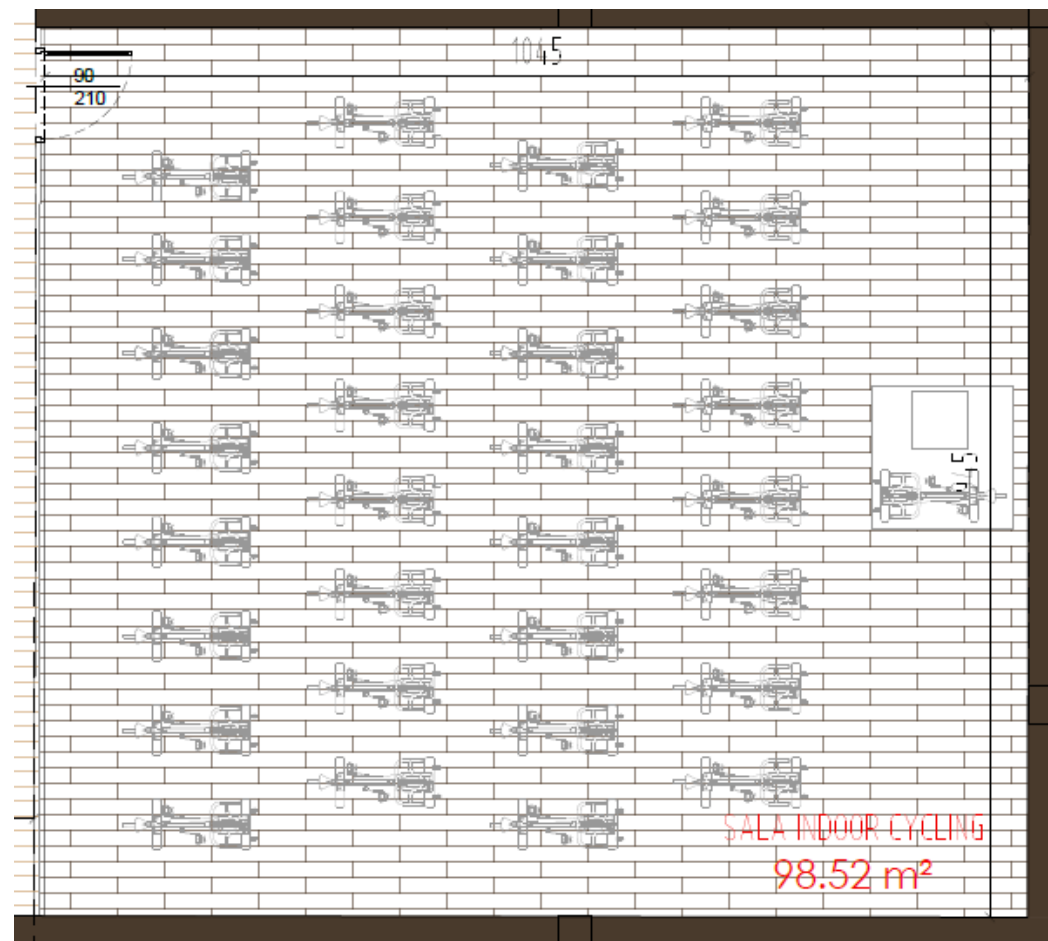


Forus Cremona

Sale per le attività



-**Sala Cycle** di 98,52 m² dove si svolgerà l'attività di indoor cycle con più di 30 biciclette

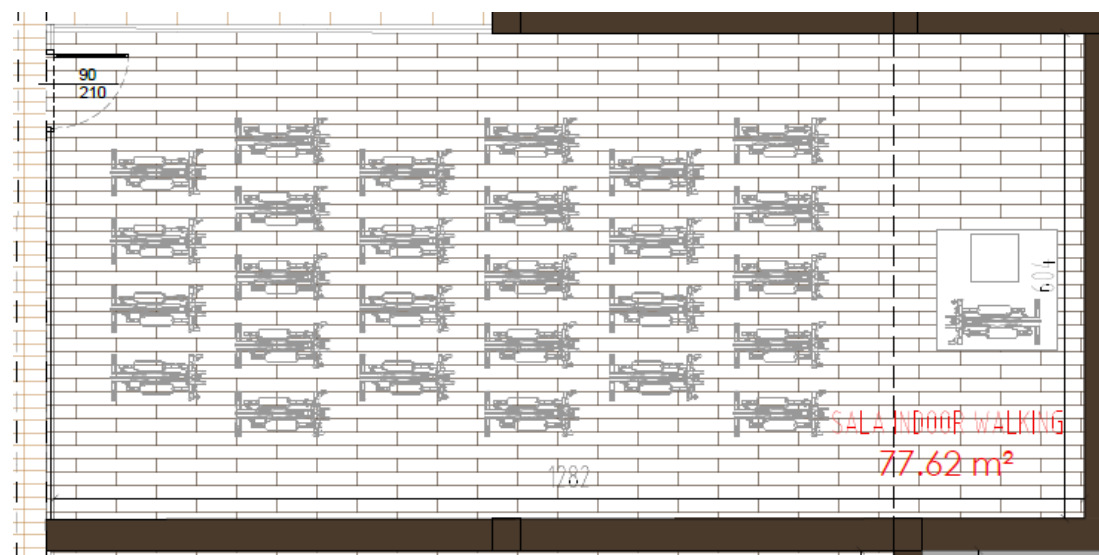


Forus Cremona

Sale per le attività



-Sala Indoor Walking
di 77,62 m2 dove
si svolgerà l'attività di indoor
cycle con più di 30 ellittica



Forus Cremona

Sale per le attività



ATTIVITA' CARDIOVASCOLARI

ATTACK 30
BODY ATTACK
BODY COMBAT
CICLO INDOOR
CICLO MAX
CICLO 30
COMBAT 30
COMBINATA LES MILLS
STEP

ATTIVITA' TONIFICANTI

ABS
BODY PUMP
CROSS TRAINING
LES MILLS CORE
IN FORMA
FITNESS
FORX4
FUNZIONALE
GAP
IPOPRESSIVI
PUMP 30

ATTIVITA' DI DANZA

BALLO
DANZA
SH'BAM
ZUMBA

ATTIVITA' CORPO MENTE

BODY BALANCE
SCHIENA SANA
STRETCHING
PILATES
YOGA

ATTIVITÀ ACQUATICHE

AQUADYNAMIC
AQUAFITNESS

SENIOR ATTIVITÀ

AF-SENIOR

ATTIVITÀ ALLENATI+

FORUS CORRIDORI
FORUS CORRIDORI
AVANZATO
FORUS CORRIDORI
PRINCIPIANTE
FORUS NUOTATORI

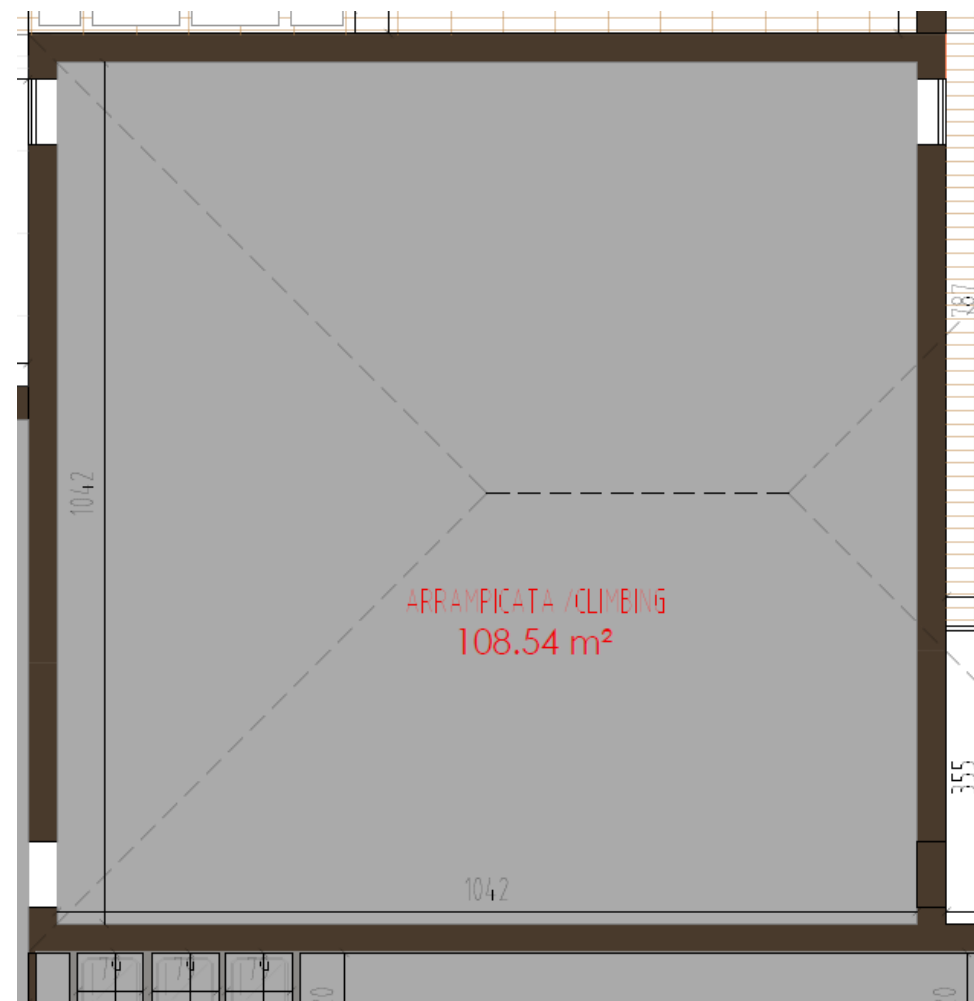


Forus Cremona

Zona di arrampicata



- Zona di arrampicata di
- 108,54 m²





Prezzi
Forus
Cremona

PROPOSTA ABBONAMENTO FORUS MENSILE	
Abbonamento Mensile Family	84,90 €
Abbonamento Mensile Individuale	59,90 €
Abbonamento Mensile Senior	44,90 €

Queste tariffe sono state calcolate applicando i prezzi contrattuali all'utilizzo proporzionale delle varie attività sportive che compongono l'abbonamento mensile. In base all'esperienza e alla valutazione statistica di questa proporzionalità acquisita dal concessionario, formando un prezzo finale massimo, applicando le correzioni commerciali che il concessionario ritiene più efficienti, sul quale il concessionario può applicare riduzioni per ottimizzare il reddito, tenendo conto della domanda reale in ogni momento e applicando le correzioni commerciali che ritiene più efficienti.

Per il resto dei servizi rispettiamo le condizioni delle tariffe previste da contratto

Grazie mille per l'attenzione



@: gregoriogarcia@forus.es
Phone: +34 656 856 695