

ENERGIA



SALA FITNESS

DA
45.00 €
AL MESE

Potrai allenarti nella nuova e panoramica sala attrezzata con le ultimissime novità Technogym e grazie alla competenza dei nostri istruttori - laureati in scienze motorie - potrai raggiungere i tuoi obiettivi con schede di allenamento illimitate e gratuite.

LUNEDÌ / VENERDÌ	6.30/22.00
SABATO	9.00/19.00
DOMENICA	9.00/19.00

Sconto attività mattino entro le ore 12.00	-20%
Sconto carta 60	-15%
Sconto studenti da 14 a 25 anni su fascia open	-25%

PERSONAL TRAINER

Allenamenti individuali e personalizzati in giorni e orari da concordare in base alle tue esigenze. Lascia i tuoi dati in segreteria, verrai contattato al più presto.

1 SEDUTA	40,00 €
-----------------	----------------

ABBONAMENTO AD INGRESSI

Abbonamento che dà accesso alla Sala fitness oppure alle lezioni Corsi Fitness.

1 ingresso	15,00 €
4 ingressi	45,00 €

Validità 1 mese dalla data di acquisto

WALKING PROGRAM®

DA
45.00 €
AL MESE

Il Walking è il piacere di camminare sul tappeto ascoltando la musica ed i battiti del proprio cuore, per un innovativo e completo programma fortemente allenante e soprattutto divertente.

Inizio attività dal 03/09.

LUNEDÌ	13.00/14.00	18.30/19.30	19.30/20.30
MARTEDÌ	13.00/14.00	18.15/19.15	19.30/20.30
MERCOLEDÌ			18.45/19.45
GIOVEDÌ	13.00/14.00	18.30/19.30	19.30/20.30
VENEDÌ	13.00/14.00	17.30/18.30	18.30/19.30
SABATO	10.00/11.00		

INDOOR CYCLING

DA
45.00 €
AL MESE

Il piacere di far parte di un gruppo e di allenarsi assieme, coinvolti e spinti dal proprio trainer e dal ritmo della musica, imparando ad ascoltare il proprio corpo e a superare i propri limiti.

Inizio attività dal 03/09.

LUNEDÌ	13.00/14.00	18.00/19.00	19.00/20.00	20.00/21.00
MARTEDÌ		18.30/19.30		
MERCOLEDÌ	13.00/14.00	18.30/19.30	19.30/20.30	
GIOVEDÌ		18.00/19.00	19.00/20.00	
VENEDÌ	13.00/14.00		19.00/20.00	
SABATO	11.00/12.00			
DOMENICA	10.15/11.45*			

* master class

TESSERA 10 INGRESSI WALKING PROGRAM® O INDOOR CYCLING

Tessera ad ingressi che dà accesso alle lezioni di Walking Program® o Indoor Cycling.
Validità 4 mesi dalla data di acquisto.

10 INGRESSI

90,00 €

NOTIZIE UTILI

- Per accedere alle lezioni è necessaria la prenotazione da effettuare in segreteria.
- Le prenotazioni delle lezioni per il mese successivo sono da effettuarsi presso la segreteria dal giorno 20 di ogni mese.
- Eventuali disdette devono essere comunicate almeno 24 ore prima, pena la perdita della stessa e quindi non recuperabile.
- Nel caso di mancata disdetta della lezione per 3 volte consecutive la direzione si riserva il diritto di NON accettare più prenotazioni.
- Le lezioni verranno effettuate solamente con un minimo di 5 partecipanti.
- L'istruttore si riserva di non accettare alla lezione l'allievo che si presenta con più di 10' di ritardo.
- È consigliato l'utilizzo di un asciugamano e di una borraccia d'acqua.



AREA ESERCIZIO
E OASI GOLFINO
SCARICARE
GLI ATTEZZI

CORSI FITNESS

G. = GINNASTICA

DA
55.00 €
AL MESE

Attività finalizzata alla salute e allo star bene. I nostri qualificati istruttori ti aiuteranno a raggiungere i tuoi obiettivi grazie alle numerose attività adatte a tutte le età, proposte in ampie sale climatizzate.

LUNEDÌ

SALA 1

09.15/10.15 G. CARDIO&TONIFICAZIONE
10.15/10.45 G. STRETCHING
13.00/14.00 G. STRONG TONIC
17.30/18.30 G. TOTAL BODY DANCE
18.30/19.30 G. TONIFICAZIONE&STRETCHING
19.30/20.30 G. TOTAL BODY DANCE

SALA 2

09.15/10.15 G. PILATES
13.00/14.30 G. DYNAMIC WORKOUT
17.50/18.50 G. **POSTURAL TRAINING**
18.50/19.40 G. CARDIO MIX
19.00/20.00 G. PILATES*
19.45/20.30 G. BODY SCULPT

SALA EXCLUSIVE

10.00/11.00 **G. MUSIC FLY**
13.00/14.00 **G. MUSIC FLY**
17.30/18.30 **G. PILATES**
18.30/19.30 **G. CIRCUIT PILATES**

MARTEDÌ

SALA 1

08.15/09.15 G. PILATES
08.30/09.30 G. GINNASTICA DOLCE*
09.30/10.30 G. GINNASTICA DOLCE*
19.15/20.15 G. ZUMBA

SALA 2

09.00/10.00 G. CARDIO TONIC
10.00/11.00 G. POSTURAL PILATES
13.00/14.00 G. FUN-CTIONAL
19.00/20.00 G. EVO FIT

SALA EXCLUSIVE

09.30/10.30 **G. PILATES**
13.00/14.00 **G. MOTR**
14.30/15.30 **G. FLEX&TONE**
18.00/19.00 **G. BODY FLYING**
20.10/21.10 **G. BODY FLYING**

Sconto carta 60

Sconto studenti da 14 a 25 anni su fascia open

-15%

-15%

MERCOLEDÌ

SALA 1	09.00/10.00 G. GINNASTICA DOLCE* 09.15/10.15 G. CARDIO&TONIFICAZIONE 10.15/10.45 G. STRETCHING 19.00/20.00 G. PILATES
SALA 2	09.15/10.15 G. PILATES 13.00/14.00 G. CRISSFIT WELLNESS 17.30/18.30 G. TOTAL BODY DANCE 18.30/19.30 G. TONIFICAZIONE&STRETCHING 19.30/20.30 G. TOTAL BODY DANCE
SALA EXCLUSIVE	10.00/11.00 G. MUSIC FLY 13.00/14.00 G. MUSIC FLY 17.00/18.00 G. PILATES 18.00/19.00 G. FIT FLY 19.00/20.00 G. CREATIVE MAT

GIOVEDÌ

SALA 1	08.15/09.15 G. PILATES 09.00/10.00 G. GINNASTICA VERTEBRALE* 13.00/14.00 G. STRONG TONIC 19.30/20.30 G. EVO FIT
SALA 2	09.00/10.00 G. CARDIO TONIC 10.00/11.00 G. POSTURAL PILATES 13.00/14.30 G. DYNAMIC WORKOUT 17.50/18.50 G. POSTURAL TRAINING 18.50/19.40 G. CARDIO MIX 19.45/20.30 G. FUN-CTIONAL
SALA EXCLUSIVE	13.00/14.00 G. CIRCUIT PILATES 17.00/18.00 G. OOV 18.00/19.00 G. BODY FLYING

VENERDÌ

SALA 1	08.30/09.30 G. GINNASTICA DOLCE* 09.30/10.30 G. GINNASTICA DOLCE*
SALA 2	09.15/10.15 G. TONIFICAZIONE 13.00/14.00 G. PILATES&STRETCHING 19.15/20.15 G. FIT STRETCHING
SALA EXCLUSIVE	09.00/10.00 G. OOV 13.00/14.00 G. MOTR

**NEL MESE DI AGOSTO L'ATTIVITÀ NON VIENE PROPOSTA.
IN ALTERNATIVA, PER CHI HA UN ABBONAMENTO ATTIVO, SARÀ POSSIBILE FREQUENTARE
LA SALA FITNESS OPPURE VERRANNO RICONOSCIUTI 10 INGRESSI NUOTO LIBERO DA
UTILIZZARE DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ ENTRO IL 31/08.**

Evidenziate in grassetto le attività extra abbonamento.

*corsi svolti in sala danza al piano interrato

G. BODY SCULPT *inizio attività 03/09*

Il resistance training per eccellenza in grado di definire il tono muscolare rispettando l'equilibrio dei principali distretti corporei.

G. CARDIO MIX *inizio attività 03/09*

Step, aerobica e reejam a rotazione per un allenamento aerobico facile e divertente che ha l'obiettivo di migliorare la funzione cardio-circolatoria e di bruciare i grassi.

G. CARDIO & TONIFICAZIONE

inizio attività 17/09

Allenamento a corpo libero mirato all'incremento della resistenza e della tonificazione attraverso l'utilizzo di tutti gli attrezzi.

G. CARDIO TONIC *inizio attività 18/09*

Programma di condizionamento muscolare che alterna fasi cardiovascolari a fasi di tonificazione. Allenamento finalizzato all'incremento della resistenza muscolare.

G. DYNAMIC WORKOUT

inizio attività 03/09

Una valida alternativa in grado di coniugare allenamento di tonificazione muscolare e resistenza cardiovascolare. Utilizza tutti gli attrezzi, dallo step alle fitball, ai manubri e molto altro ancora...

G. EVO FIT *inizio attività 04/09*

È composto da esercizi a carico naturale che impegnano molteplici articolazioni e che sono diversi nella loro natura. I benefici del programma sono: un corpo agile, forte, resistente, equilibrato e flessibile.

G. TONIFICAZIONE & STRETCHING

inizio attività 05/09

La lezione prevede una prima parte mirata alla tonificazione generale attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi ed una seconda parte rivolta a migliorare la flessibilità e la mobilità articolare attraverso lo stretching.

G. FIT STRETCHING *inizio attività 07/09*

Allenamento che prevede una prima fase di tonificazione finalizzata allo sviluppo della definizione muscolare e una seconda parte mirata alla respirazione e all'allungamento consentendo di plasmare un corpo elastico e tonico.

G. FUN-CTIONAL *inizio attività 04/09*

L'allenamento funzionale a 360°. A corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi come la fitball, gli elastici e il roller form. Questa lezione sarà in grado di far aumentare la forza, la resistenza e il metabolismo.

G. PILATES & C. *inizio attività mattino*

17/09, pausa pranzo e sera 03/09

Varie le tecniche utilizzate in queste lezioni che spaziano dalle tecniche posturali al G. Pilates. L'obiettivo è il miglioramento della postura, del tono muscolare, della flessibilità e quindi del benessere ingenerale.

G. STRETCHING *inizio attività 17/09*

30' di attività finalizzata all'allungamento muscolare attraverso la tecnica dello stretching.

G. STRONG TONIC *inizio attività 06/09*

È un programma completo in grado di migliorare gli inestetismi del corpo. La lezione abbina un lavoro cardiovascolare ad una tonificazione mirata ai singoli distretti corporei.

G. TONIFICAZIONE *inizio attività 21/09*

È un programma finalizzato alla tonificazione muscolare attraverso esercizi localizzati eseguiti con l'ausilio di piccoli attrezzi.

G. TOTAL BODY DANCE *inizio attività*

05/09

Lezione finalizzata all'incremento della resistenza assicurando divertimento attraverso facili e moderne coreografie.

G. ZUMBA® *inizio attività 04/09*

Un mix di movimenti che unisce ai benefici effetti di una lezione di aerobica il dinamismo e la sensualità delle danze sudamericane.

ABBONAMENTO

12 MESI	55,00 € al mese
5 MESI	65,00 € al mese
1 MESE	80,00 € al mese

Possibilità di effettuare un mese di prova, esente iscrizione, per i nuovi iscritti o per chi non lo è più da almeno una stagione.

ABBONAMENTO AD INGRESSI

Abbonamento che dà accesso alla Sala fitness oppure alle lezioni Corsi Fitness.

1 ingresso	15,00 €
4 ingressi	45,00 €

Validità 1 mese dalla data di acquisto

PRESCIISTICA

Allenamento studiato per rimettere in tono e migliorare la muscolatura con esercizi che stimolano l'apparato cardiovascolare.

Inizio attività dal 02/10.

MARTEDÌ / VENERDÌ **19.15/20.45***

<u>ABBONAMENTO</u>	4 MESI
2 volte alla settimana	220,00 €

*attività dal 02/10/2018 al 29/01/2019.

CORSI FITNESS EXCLUSIVE

G. = GINNASTICA

Attività finalizzata al benessere che prevede esercizi adatti a migliorare la forza e la flessibilità del corpo utili anche per la postura e la funzionalità nei movimenti. Le lezioni, tutte numero chiuso, sono proposte a corpo libero, con piccoli attrezzi e con l'utilizzo dell'amaca sospesa.

Inizio attività dal 17/09.

LUNEDÌ

10.00/11.00 G. MUSIC FLY
13.00/14.00 G. MUSIC FLY
17.30/18.30 G. PILATES
17.50/18.50 G. POSTURAL TRAINING*
18.30/19.30 G. CIRCUIT PILATES

MARTEDÌ

09.30/10.30 G. PILATES
13.00/14.00 G. MOTR
14.30/15.30 G. FLEX&TONE
18.00/19.00 G. BODY FLYING
20.10/21.10 G. BODY FLYING

MERCOLEDÌ

10.00/11.00 G. MUSIC FLY
13.00/14.00 G. MUSIC FLY
17.00/18.00 G. PILATES
18.00/19.00 G. FIT FLY
19.00/20.00 G. CREATIVE MAT

GIOVEDÌ

13.00/14.00 G. CIRCUIT PILATES
17.00/18.00 G. OOV
17.50/18.50 G. POSTURAL TRAINING*
18.00/19.00 G. BODY FLYING

VENERDÌ

09.00/10.00 G. OOV
13.00/14.00 G. MOTR

*corsi svolti in sala 2.

G. BODY FLYING

Allenamento funzionale e divertente. Rende il corpo tonico, flessibile, coordinato e migliora la forza, l'equilibrio, l'agilità e la postura. Rilascia le tensioni dando sollievo alle articolazioni, legamenti e muscoli.

G. CIRCUIT PILATES

Attività a circuito basata sui principi del metodo fitness Pilates che prevede sia l'allenamento a corpo libero che con l'utilizzo di attrezzi classici (Soft ball, Ring...) e innovativi (Motr, Blackroll e Oov).

G. CREATIVE MAT

Lezione studiata per allenare la forza e la flessibilità anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

G. FIT FLY

Attività con l'utilizzo di amaca sospesa per migliorare la coordinazione, l'elasticità muscolare, la resistenza, la postura e stabilizzare i distretti muscolari. Obiettivo muovere il corpo a 360° sfruttando tutti i piani dello spazio.

G. PILATES

Sviluppo degli elementi di base del metodo fitness Pilates focalizzato su esercizi di forza e miglioramento della flessibilità, anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

G. FELX&TONE

Ritrova forza e flessibilità attraverso sequenze dinamiche di esercizi specifici per un corpo tonico e armonioso.

G. MUSIC FLY

Corso che sfrutta la gravità in completa sospensione a ritmo di musica. Se cerchi un corso nuovo che ti permetta di muoverti in libertà con coreografie studiate per allenare e rinforzare intensamente ogni distretto muscolare, vieni a volare con noi!

G. POSTURAL TRAINING

L'equilibrio muscolare passa attraverso una buona postura, ed una buona postura significa benefici fisici ed estetici. Gli esercizi di questa lezione hanno come obiettivo il potenziamento della muscolatura profonda e l'allungamento di quella ipertonica.

G. OOV

Attiva i muscoli stabilizzatori estendendo contemporaneamente la colonna vertebrale. Offre vantaggi significativi per l'allenamento al movimento funzionale, per lo sviluppo della stabilità, per la mobilità articolare, per lo sviluppo della coordinazione aumentando allo stesso tempo la resistenza e migliorando le doti di equilibrio.

G. MOTR

Roller funzionale di Balanced Body

Attrezzo per un lavoro di fitness Pilates che migliora l'agilità e potenzia la muscolatura. Un roller creato per provocare instabilità e far lavorare i muscoli profondi di dorso e addome che sono coinvolti sull'equilibrio e nel mantenimento della postura. Contemporaneamente si eseguono esercizi di tonificazione utilizzando i cavi con maniglie a resistenza variabile che si estendono dalle sommità del roller.

ABBONAMENTO CORSI

1 volta alla settimana

2 MESI

100,00 €

2 volte alla settimana

175,00 €

ABBONAMENTO CORSI OOV/MOTR

1 volta alla settimana

2 MESI

135,00 €

2 volte alla settimana

238,00 €

GINNASTICA DOLCE

Aumenta la mobilità articolare, la tonificazione muscolare anche con l'ausilio di piccoli attrezzi; rivolta in particolar modo a persone della terza età.

Attività compresa nel settore Corsi Fitness.

Inizio attività dal 04/09.

MARTEDÌ / VENERDÌ

8.30/9.30 9.30/10.30

MERCOLEDÌ

9.00/10.00

ABBONAMENTO

€ € € € **2 MESI**

1 volta alla settimana

€ € **35,00 €**

2 volte alla settimana

€ € € € **60,00 €**

3 volte alla settimana

€ € € € **75,00 €**

Quote riferite a mese a calendario.

GINNASTICA VERTEBRALE

Rivolta a persone con problemi alla colonna vertebrale quali lordosi, scoliosi, protrusioni discali e cervicalgia. Si correggono vizi posturali con esercizi di mobilità articolare e potenziamento addominale.

LUNEDÌ / GIOVEDÌ

10.15/11.00

Attività in acqua

Inizio attività dal 03/09.

GIOVEDÌ

09.00/10.00

Attività in sala

Inizio attività dal 04/10.

ABBONAMENTO

€ € € € **2 MESI**

1 volta alla settimana

€ € **85,00 €**

2 volte alla settimana

€ € € € **149,00 €**