

# CORSI DI GINNASTICA FITNESS

Puoi abbinare  
il settore  
aggiuntivo!

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. Inizio attività dal 05/09/2022.

## LUNEDÌ

SALA	SALA 1	13.00/14.00 G. PILATES FUSION 19.00/20.00 G. PILATES
	SALA 2	09.00/10.00 G. FUNZIONALE A CORPO LIBERO 10.00/11.00 G. PILATES 13.00/14.00 G. CARDIO&TONO 18.15/19.15 G. TOTAL BODY WORKOUT 19.15/20.15 G. FUNCTIONAL TRAINING
	SALA EXCLUSIVE	17.15/18.15 G. CREATIVE MAT&PILATES

## MARTEDÌ

SALA	SALA 1	08.30/09.25 G. GINNASTICA DOLCE** 09.30/10.25 G. GINNASTICA DOLCE** 19.00/20.00 G. ZUMBA
	SALA 2	09.00/10.00 G. DYNAMIC FUSION® 13.00/14.00 G. CROSS CARDIO (INIZIO ATTIVITÀ IL 13.09) 18.15/19.15 G. STEP 19.15/20.15 G. MOVE & FLEX
	SALA EXCLUSIVE	17.00/18.00 G. FIT FLY 18.00/19.00 G. CIRCUIT PILATES

## MERCOLEDÌ

SALA	SALA 1	09.00/09.55 G. GINNASTICA DOLCE**
	SALA 2	09.00/10.00 G. TONIFICAZIONE 10.00/11.00 G. PILATES 13.00/14.00 G. PILOGA 19.00/20.00 G. PILATES
	SALA EXCLUSIVE	14.15/15.15 G. FIT FLY 17.45/18.45 G. CREATIVE MAT&PILATES

## GIOVEDÌ

SALA	SALA 1	13.00/14.00 G. MOBILITY (INIZIO ATTIVITÀ 15.09)
	SALA 2	09.00/10.00 G. DYNAMIC FUSION® 10.00/11.00 G. STRETCHING DEL BENESSERE 13.00/14.00 G. CARDIO & TONO 17.45/18.45 G. POSTURAL TRAINING 18.45/19.45 G. TOTAL BODY WORKOUT 19.45/20.45 G. CROSS CARDIO (INIZIO ATTIVITÀ IL 15.09)
	SALA EXCLUSIVE	

## VENERDÌ

SALA	SALA 1	08.30/09.25 G. GINNASTICA DOLCE* 09.30/10.25 G. GINNASTICA DOLCE*
	SALA 2	09.00/10.00 G. TONIFICAZIONE 10.00/11.00 G. PILATES 13.00/14.00 G. STEP TONE 19.00/20.00 G. MUSCOL PILATES
	SALA EXCLUSIVE	09.00/10.00 G. OOV/MOTR

Attività extra abbonamento.

\* Corsi svolti in sala danza al piano interrato.

## **G. = GINNASTICA**

### **G. CARDIO&TONO:**

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

**G. CROSS CARDIO:** è un allenamento cardiovascolare e funzionale ad alta intensità che prevede esercizi aerobici, a corpo libero e con l'utilizzo degli attrezzi (manubri, bilancieri). Inizio attività il 12.09.

**G. DYNAMIC FUSION®:** allenamento musicale ad alta intensità, una funzione dinamica e continua di potenziamento, tonificazione, sblocchi articolari e stretching. La lezione si svolge con calzini di spugna o antiscivolo.

**G. FUNCTIONAL TRAINING:** esercizi funzionali di forza, resistenza, mobilità e andature atletiche organizzati a circuito, a corpo libero e con uso di attrezzi.

**G. FUNZIONALE A CORPO LIBERO:** è una lezione basata sull'esecuzione dei movimenti naturali del corpo, utile per agire in profondità sulla muscolatura.

**G. MOBILITY:** un allenamento che coinvolge a 360° l'individuo, con l'obiettivo di migliorare la capacità di movimento del corpo nello spazio attraverso esercizi di mobilità articolare e stretching. Lezione adatta a sportivi. Inizio attività il 15.09.

**G. MOVE&FLEX:** allenamento che fonde il lavoro di mobilità con quello di tonificazione. Migliora il tono globale del corpo, l'equilibrio, la postura e il controllo del corpo.

**G. MUSCOL PILATES:** pilates abbinato all'utilizzo di attrezzi per tonificare il corpo.

**G. PILATES:** obiettivo della lezione è il miglioramento della postura, del tono della muscolatura, della flessibilità e quindi del benessere generale.

**G. PILATES FUSION:** lezione che parte

dai principi fondamentali del Metodo Pilates, a cui si aggiungono movimenti funzionali alla vita quotidiana moderna.

**G. PILOGA:** attraverso la fusione tra pilates e yoga ricerca l'armonia tra corpo e mente; ha come obiettivo il miglioramento del tono muscolare, della flessibilità e dell'equilibrio fisico.

**G. STEP:** lezione cardio dinamica e divertente, fluida e adatta a tutti. L'ultima parte della lezione è dedicata ad esercizi per il distretto superiore e addominale.

**G. STEP TONE:** lezione adatta a tutti per allenarsi con la musica in modo facile e divertente, è divisa in due parti: una prima aerobica con l'obiettivo di migliorare la resistenza cardiovascolare e la seconda dedicata alla tonificazione attraverso esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi.

**G. STRETCHING DEL BENESSERE:** lezione che si svolge prevalentemente a terra (senza scarpe), nel quale gli esercizi sono legati tra loro con una concatenazione e successione dolce e armoniosa, permettendone la graduale e facile esecuzione. I risultati più evidenti sono: un corpo più flessibile ed elastico, lo sblocco delle zone contratte, il miglioramento posturale e della mobilità articolare.

**G. TONIFICAZIONE:** programma finalizzato alla tonificazione muscolare attraverso esercizi localizzati eseguiti con l'ausilio di piccoli attrezzi.

**G. TOTAL BODY WORKOUT:** allenamento mirato alla tonificazione globale che attiva tutta la muscolatura. Comprende diverse metodologie di lavoro a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi

**ZUMBA:** allenamento mirato alla tonificazione globale che attiva tutta la muscolatura. Comprende diverse metodologie di lavoro a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi.

## **ABBONAMENTO**

### **STAGIONALE\*\***

**5 MESI**

**60,00 €\***

**3 MESI**

**65,00 €\***

**1 MESE**

**70,00 €\***

**75,00 €**

**1 mese 1 volta alla settimana**

**40,00 €**

**1 ingresso singolo**

**18,00 €**

\* su base mensile

\*\* abbonamento stagionale dal 05/09/2022 al 30/06/2023

## **Iscrizione annua**

**35,00 €**

## **INFORMAZIONI UTILI**

- **Sconto Over 60 e studenti da 16 a 25 anni** **15%**
- **Sconto famiglia (da 3 familiari iscritti, con abbonamento attivo)** **10%**
- È necessario confermare il corso entro il 20 del mese di scadenza del proprio abbonamento, per non perdere il posto garantito.
- Al momento dell'iscrizione è richiesto il certificato medico sportivo non agonistico.
- Le lezioni perse sono recuperabili con la medesima attività, entro lo stesso mese, previa prenotazione in segreteria e disponibilità di posti.
- Le lezioni perse l'ultima settimana del mese potranno essere recuperate, previa prenotazione in segreteria, entro la prima settimana del mese successivo con abbonamento attivo.
- Le lezioni frequentate dovranno essere opzionate in segreteria al momento dell'iscrizione.
- Nel caso di mancata presenza della lezione per 3 volte consecutive la direzione di riserva il diritto di NON accettare più prenotazioni.
- Le lezioni vengono svolte con un minimo di 5 partecipanti.
- Per accedere alla sala è necessario munirsi di un asciugamano, scarpe da ginnastica con la suola pulita e una borraccia d'acqua.
- Gli abbonamenti sono personali e non cedibili.
- Tutti gli orari riportati non sono vincolanti e potrebbero subire modifiche per motivi organizzativi.
- In caso di emergenza sanitaria la capienza degli ambiente e l'utilizzo degli spogliatoi potrebbero essere soggetti ad eventuali protocolli da applicare.