

## Corsi di ginnastica fitness

Allenarsi non è mai stato così divertente. Con oltre 23 lezioni tra tonificazione, cardio e pilates potrai trovare sicuramente l'attività su misura per te. I nostri istruttori qualificati ti aiuteranno a raggiungere l'obiettivo nel modo più bello possibile: divertendoti!

**-15% SCONTO OVER 60**

**-15% SCONTO STUDENTI**  
16/25 ANNI

**-10% SCONTO FAMIGLIA**  
(DA 3 FAMILIARI ISCRITTI,  
CON ABBONAMENTO ATTIVO)

### ABBONAMENTO

<b>STAGIONALE**</b>	<b>60,00€*</b>
5 MESI	65,00€*
1 MESE	75,00€
1 MESE 1 VOLTA A SETTIMANA	40,00€

\*su base mensile

\*\*abbonamento stagionale  
dal 04/09/2023 al 30/06/2024

1 INGRESSO SINGOLO 18,00€

ISCRIZIONE ANNUA 35,00€

Al momento dell'iscrizione è richiesto  
il CERTIFICATO MEDICO  
SPORTIVO NON AGONISTICO.  
(escluso ingressi singoli)

### PUOI ABBINARE IL SETTORE AGGIUNTIVO!

#### LEZIONE DI PROVA

**RICORDATI:** l'abbonamento stagionale o annuale può essere rateizzato lasciando un acconto iniziale pari a 3 mensilità e il saldo fino a 6 rate mensili senza nessun costo aggiuntivo.



ABBONAMENTO  
STAGIONALE:  
**IN OMAGGIO  
INGRESSO SPA  
+ GADGET**

REGOLAMENTO E INFO UTILI → P. 56

G.= GINNASTICA



CARDIO



TONIFICAZIONE



PILATES



#### G. CARDIO&TONO:

lezione che alterna fasi cardiovascolari a fasi di tonificazione, finalizzata all'incremento della resistenza.



#### G. CROSS CARDIO:

lezione cardiovascolare e funzionale ad alta intensità che prevede esercizi aerobici, a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi.



#### G. DYNAMIC FUSION®:

lezione ad alta intensità, con fasi di potenziamento, tonificazione e stretching. La lezione prevede l'utilizzo di calzini di spugna o antiscivolo.



#### G. FUNCTIONAL TRAINING:

esercizi funzionali di forza, resistenza, mobilità e andature atletiche organizzati a circuito sia a corpo libero che con attrezzi.



#### G. PILATES:

lezione che ha come obiettivo il miglioramento della postura, del tono muscolare, della flessibilità e quindi del benessere generale.



#### G. MUSCOL PILATES:

lezione di pilates abbinata all'utilizzo di attrezzi per tonificare la muscolatura.



#### G. PILOGA:

lezione che ha l'obiettivo di migliorare il tono muscolare, la flessibilità e l'equilibrio fisico attraverso la fusione tra pilates e yoga.



#### G. POWER YOGA:

lezione che permette di scaricare le tensioni, fare il pieno di energia e ritrovare l'equilibrio psicofisico. Agisce su forza, equilibrio e mobilità.



#### G. STRETCHING DEL BENESSERE:

lezione che rende il corpo più flessibile ed elastico, sblocca le zone contratte, migliora la postura e la mobilità articolare. Non si prevede l'uso delle scarpe.



#### G. STEP DANCE:

lezione cardio dinamica e divertente adatta a tutti. L'ultima parte della lezione è dedicata ad esercizi per il distretto superiore e addominale.



#### G. TONIFICAZIONE:

lezione finalizzata alla tonificazione muscolare attraverso esercizi localizzati eseguiti con l'utilizzo di piccoli attrezzi.



#### G. TOTAL BODY WORKOUT:

lezione mirata alla tonificazione globale che prevede un lavoro sia a corpo libero con l'utilizzo di piccoli attrezzi.



#### G. ZUMBA®:

adatto a tutti! Ogni corso di Zumba® è ideato per fare amicizia e per bruciare un po' di calorie, utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

---

**ORARI**

---

Inizio lezioni: mattina 18/09/2023 – pausa pranzo e sera 04/09/2023

**LUNEDÌ**            10.00/11.00    G. PILATES  
                          13.00/14.00    G. CARDIO&TONO  
                          18.15/19.15    G. TOTAL BODY WORKOUT  
                          19.00/20.00    G. PILATES  
                          19.15/20.15    G. FUNCTIONAL TRAINING

---

**MARTEDÌ**        09.00/10.00    G. DYNAMIC FUSION®  
                          13.00/14.00    G. PILOGA  
                          18.30/19.30    G. STEP DANCE  
                          19.00/20.00    G. ZUMBA®  
                          19.30/20.30    G. POWER YOGA

---

**MERCOLEDÌ**    09.00/10.00    G. PILATES  
                          10.00/11.00    G. TONIFICAZIONE  
                          19.00/20.00    G. PILATES  
                          19.00/20.00    G. CROSS CARDIO

---

**GIOVEDÌ**        09.00/10.00    G. DYNAMIC FUSION®  
                          10.00/11.00    G. STRETCHING DEL BENESSERE  
                          13.00/14.00    G. CARDIO&TONO  
                          18.45/19.45    G. TOTAL BODY WORKOUT

---

**VENERDÌ**        09.00/10.00    G. PILATES  
                          10.00/11.00    G. TONIFICAZIONE  
                          13.00/14.00    G. POWER YOGA  
                          19.00/20.00    G. MUSCOL PILATES



## Mini Group

Lezioni di mini gruppi a numero chiuso, dove si prevede sia un lavoro a corpo libero che con l'utilizzo di piccoli attrezzi, dove verrai seguito passo a passo per migliorare forza, flessibilità, coordinazione, equilibrio e postura.

### ABBONAMENTO

#### 2 MESI

1 VOLTA ALLA SETTIMANA	110,00€
2 VOLTE ALLA SETTIMANA	175,00€

#### G. PILATES FLOW

1 VOLTA ALLA SETTIMANA	135,00€
2 VOLTE ALLA SETTIMANA	215,00€

#### MISTO\*

2 VOLTE ALLA SETTIMANA	205,00€
------------------------	---------

\*una lezione Mini Group e una lezione G. Pilates Flow

### ISCRIZIONE ANNUA 35,00€

Al momento dell'iscrizione è richiesto il CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO.

**POSSIBILITÀ DI PROVA A PAGAMENTO, IN BASE ALLA DISPONIBILITÀ DI POSTO, AL COSTO DI 18,00€**

### PUOI ABBINARE IL SETTORE AGGIUNTIVO!

#### G. PILATES FLOW:

insieme di movimenti che permettono di passare da una posizione all'altra senza intervalli, in modo fluido.

#### G. CREATIVE MAT:

lezione focalizzata su esercizi di forza e miglioramento della flessibilità anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

#### G. MIOFASCIALE:

lezione che aiuta a distendere e allungare la muscolatura e il tessuto connettivo sia attraverso stretching statico e dinamico che attraverso movimenti di compressione a corpo libero, usando dei piccoli attrezzi.

#### G. PILATES FUNZIONALE:

lezione che si basa sui principi fondamentali del metodo Pilates applicati alle necessità funzionali dettate dallo stile di vita.

#### G. POSTURAL TRAINING:

lezione che si pone come obiettivo il potenziamento della muscolatura profonda e l'allungamento di quella ipertonica.

REGOLAMENTO E INFO UTILI → P. 57



### ORARI

Inizio lezioni: 18/09/2023

<b>LUNEDÌ</b>	09.00/10.00	G. PILATES FLOW
<b>MARTEDÌ</b>	17.30/18.30	G. MIOFASCIALE
<b>MERCOLEDÌ</b>	17.00/18.00 18.00/19.00	G. CREATIVE MAT G. PILATES FUNZIONALE
<b>GIOVEDÌ</b>	17.45/18.45	G. POSTURAL TRAINING
<b>VENERDÌ</b>	08.30/09.30	G. PILATES FLOW