

## CORSI FITNESS EXCLUSIVE

Puoi abbinare  
il settore  
aggiuntivo!

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 a numero chiuso, sono proposte a corpo libero, con piccoli attrezzi e con l'utilizzo dell'amaca sospesa.

Inizio attività dal 19/09/2022.

### **LUNEDÌ**

17.15/18.15 G. CREATIVE MAT&PILATES

### **MARTEDÌ**

17.00/18.00 G. FIT FLY con amache  
18.00/19.00 G. CIRCUIT PILATES

### **MERCOLEDÌ**

14.15/15.15 G. FIT FLY con amache  
17.45/18.45 G. CREATIVE MAT &PILATES

### **GIOVEDÌ**

17.40/18.40 G. POSTURAL TRAINING\*

### **VENERDÌ**

09.00/10.00 G. OOV/MOTR

\* Corso svolto in sala 2

### **ABBONAMENTO CORSI**

**2 MESI**

1 volta alla settimana

100,00 €

2 volte alla settimana

175,00 €

### **ABBONAMENTO OOV**

**2 MESI**

1 volta alla settimana

135,00 €

### **ABBONAMENTO MISTO\***

**2 MESI**

2 volte alla settimana

205,00 €

\* Una lezione dei corsi exclusive e una lezione di OOV

Quota iscrizione

35,00 €



### G. CIRCUIT PILATES

Allenamento dinamico che prevede stazioni di esercizi da svolgere a velocità e intensità libere entro un tempo prestabilito (mediamente 45/60' a stazione); il circuito sarà ripetuto 2/3 volte nell'arco della stessa lezione.

### G. CREATIVE MAT & PILATES

Lezione che sviluppa degli elementi di base del metodo fitness Pilates focalizzata su esercizi di forza e miglioramento della 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. OOV/MOTR

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. 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.

## PRESCIISTICA

Allenamento studiato per rimettere in tono e migliorare la muscolatura con esercizi che stimolano l'apparato cardiovascolare.  
Inizio attività dal 03/10/2022. Fine attività 31/01/2023.

**LUNEDÌ / GIOVEDÌ**

**19.15/20.45**

### **ABBONAMENTO**

**4 MESI**

**2 volte alla settimana**

**250,00 €**

### INFORMAZIONI UTILI

- Al momento dell'iscrizione è richiesto il certificato medico sportivo non agonistico.
- Le lezioni vengono svolte con un minimo di 10 partecipanti e con un massimo di 20.
- 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 ambienti e l'utilizzo degli spogliatoi potrebbero essere soggetti ad eventuali protocolli da applicare.

### INFORMAZIONI UTILI

- Al momento dell'iscrizione è richiesto il certificato medico sportivo non agonistico.
- È necessario confermare il corso entro il 20 del mese di scadenza del proprio abbonamento, per non perdere il posto garantito.
- Le lezioni perse sono recuperabili con la medesima attività o con l'attività di Corsi Ginnastica Fitness, entro il bimestre pagato, 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 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 ambienti e l'utilizzo degli spogliatoi potrebbero essere soggetti ad eventuali protocolli da applicare.