



CORSI DI FITNESS 2016 / 2017



CORSI DI WELNESS 2016 / 2017

*Informazioni e guida attività di palestra
Stagione invernale 2016 / 2017
Fine corsi 30 giugno 2017*

ORE	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9,00 - 10,00	PILATES		PILATES POSTURALE		
10,00 - 11,00	PILATES POSTURALE		PILATES		
19,30 - 20,30					DIFESA PERSONALE
20,30 - 21,30					DIFESA PERSONALE
20,00 - 21,00		CROSS WORK			



CORSI DI FITNESS:



NORDIC WALKING (Istruttore Fabio)

Il Nordic Walking è un'attività **fitness** finalizzata al benessere della persona che si svolge con una precisa tecnica. Si tratta di una camminata dinamica con l'uso di appositi bastoncini, dove gli stessi vengono utilizzati non per sostenere o bilanciare il peso del corpo ma per spingerlo in avanti grazie al lavoro importante delle braccia e all'apertura e chiusura sincronizzata della mano ad ogni passo.

Ad ogni passo vi è la rullata del piede (il piede va appoggiato al terreno prima con il tallone poi con la pianta e infine con l'alluce).

Obiettivo: costituisce una valida alternativa al Jogging e alla marcia senza bastoni con il vantaggio di non sollecitare troppo le articolazioni e di **far muovere** contemporaneamente quasi **il 90% dei muscoli del corpo**.

Obiettivo: Migliorare la forza, l'equilibrio e la resistenza, soprattutto a carico del sistema muscolare deputato al controllo della postura.



CROSS WORK (Istruttore Fabio)

E' un modello di allenamento unico che abbina l'uso di piccoli attrezzi isotonici (manubri, bastoni di metallo, swiss ball, kettlebell, TRX) esercizi funzionali e attività cardiocircolatoria in un programma di gruppo a microcircuiti di tipo HIIT (High Intensity Interval Training).

Un preparatore atletico e motivatore conduce i partecipanti nel programma **CROSS WORK attraverso esercizi precisi e specifici, alla conquista di una condizione psicofisica di alto livello.**

È un allenamento modulato in base alle esigenze del gruppo sia come intensità che come tipologia di esercizio in base alle caratteristiche tecniche di ognuno.

Un viaggio fisico e motivazionale secondo le più recenti metodiche del fitness.

Obiettivo: Migliorare la forza, l'equilibrio e la resistenza, soprattutto a carico del sistema muscolare deputato al controllo della postura.

CORSI WELNESS:



PILATES CONDITIONING: (Istruttore Paola)

Lezione di condizionamento muscolare secondo i principi del metodo Pilates, arricchito e reso più stimolante e intenso grazie all'uso di piccoli attrezzi come le gymball, la softball, il magic circle, il foam roller.

Obiettivo: *Migliorare la forza, la flessibilità, la tonicità armoniosa, la coordinazione respiro movimento.*



PILATES POSTURALE: (Istruttore Paola)

Lezione di ginnastica posturale globale ispirata agli esercizi del programma Pilates, con maggior attenzione al lavoro sui muscoli responsabili del corretto mantenimento posturale delle curve fisiologiche del rachide, al loro rinforzo e allungamento e, in particolare, della zona addominale.

Obiettivo: *migliorare la tonicità addominale e l'allungamento della catena cinetica posteriore, migliorare l'atteggiamento e le cattive abitudini posturali.*

Condizioni generali:

- + I corsi inizieranno il 3 ottobre e termineranno il 30 giugno, **soltanto se sarà assicurato un numero minimo di partecipanti sufficiente a garantirne l'equilibrio economico.**
- + Le iscrizioni si eseguono nella segreteria della sede. Il personale di segreteria è responsabile di tutte le informazioni date ai Soci ed è a conoscenza di ogni variazione e cambiamento effettuati.
- + L'iscrizione avviene compilando, firmando e consegnando, al personale di segreteria, la "Scheda di Iscrizione", saldando la quota del corso entro la prima lezione dello stesso e consegnando la ricevuta di pagamento all'istruttore.
- + Il riscontro dei pagamenti è attuato con controllo incrociato fra segreteria e istruttore.
- + All'atto dell'iscrizione è obbligatorio presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione (che ha validità annuale dalla data del rilascio). Mancando il certificato, il corso non può essere frequentato.
- + Per motivi di ordine amministrativo / contabile / fiscale non è possibile eseguire rimborsi sulle assenze fatte.
- + I recuperi per assenze giustificate possono essere fatti in tutti gli altri orari del planning settimanale purché concordati con l'istruttore.
- + E' possibile iscriversi anche dopo l'inizio effettivo del corso e solo nel caso di disponibilità di posti; verrà conteggiato il numero di lezioni che rimangono da svolgere per arrivare alla fine del mese in corso e la quota da versare sarà in funzione di quel numero di lezioni.
- + Tutte le comunicazioni ai soci frequentatori saranno fatte attraverso fotocopie, cartelli e fogli affissi in palestra e nell'apposita bacheca esterna.
- + Con appositi avvisi verranno specificate le giornate di recupero relative alle lezioni che non si svolgeranno nel mese di dicembre a causa delle festività.

Tariffe:

Attività	Frequenza	Quota mensile	Quota trimestrale
Paola Invernizzi	monosettimanale	€. 35,00	€. 80,00
	bisettimanale	€. 60,00	€. 140,00

Attività	Frequenza	Quota mensile	Quota trimestrale
Fabio Catufi	monosettimanale	€. 35,00	€. 80,00
	bisettimanale	€. 60,00	€. 140,00