

AEROSTEP Inizio 06/09

Lezione coreografata che prevede sia l'utilizzo dello step che a corpo libero, ottenendo benefici a livello muscolare e cardiovascolare.

BODY SLIM Inizio 13/09

E' un'attività di interval training finalizzata al dimagrimento: consta di una parte aerobica di media intensità e una parte di tonificazione localizzata.

CARDIO PUMP Inizio 09/09

Energia pura per il tuo corpo! Condizionamento muscolare combinato al lavoro cardiovascolare attraverso l'uso di pesi e bilancieri per migliorare la performance cardiocircolatoria e la tonificazione di tutti i gruppi muscolari.

CARDIO TONIC WORKOUT Inizio 13/09

Programma di condizionamento muscolare, che integra fasi cardiovascolari a fasi di tonificazione. Allenamento finalizzato all'incremento della resistenza muscolare attraverso l'utilizzo di attrezzi in grado di migliorare gli inestetismi del corpo.

ENERGY WORKOUT Inizio 07/09

Programma di solo potenziamento muscolare attraverso esercizi specifici mirati a migliorare forza, resistenza e tono.

EVERY BODY Inizio 09/09

Lezioni monotematiche... ogni venerdì proverai una lezione diversa e allenante!

FIT FOR YOU Inizio 01/10

Un ora e mezza di puro allentamento in cui si alterneranno tre tipologie di allenamento: step, tonificazione e pilatness.

FITBOXE & TONE Inizio 06/09

Calci, pugni, ginocchiate, gomitate e "colpi speciali" eseguiti a ritmo di musica contro i sacchi o a corpo libero. Ispirato alle tecniche di combattimento, questo corso rappresenta un'allenamento dalla forte componente emotiva. Parte della lezione sarà dedicata alla tonificazione generale in un mix suggestivo e divertente.

GINNASTICA DOLCE/SOFT STRETCHING Inizio 06/09

Rivolti particolar modo a persone della terza età. Con la ginnastica dolce si guadagna in mobilità articolare, si aumenta la tonificazione muscolare anche con l'ausilio di piccoli attrezzi. Il soft stretching è una ginnastica soft che consiste in movimenti semplici: allungamenti e stretching, eseguiti in modo da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi.

M.E.T. Inizio 05/09

Allendamento cardiovascolare e di tonificazione muscolare che

prevede l'utilizzo di tutti gli attrezzi, dallo step al fitball, dal bosu ai manubri e molto altro ancora...

PILATNESS & C. Mattino 13/09 - Sera 06/09

Varie le tecniche utilizzate in queste lezioni che spaziano dallo yoga al pilates, ma anche dal Mezieres al Postural. L'obiettivo di queste lezioni è il miglioramento della postura, del tono muscolare, della flessibilità e quindi del benessere in generale. Diverse le tipologie di lezione dal Pilatness basic adatto ai principianti, al Power Yoga, al Pilatness Tools dove si prevede anche l'utilizzo di attrezzi.

STRONG TONIC Inizio 05/09

E' 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.

TOTAL BODY DANCE Mattino 12/09 - Sera 05/09

La lezione prevede una prima parte finalizzata all'incremento della resistenza con facili e moderne coreografie ed una seconda parte mirata alla tonificazione attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi.

TOTAL WORKOUT Inizio 16/09

Alternando fasi aerobiche a lavori di tonificazione attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi, migliorerai il tono muscolare, ridisegnando la tua forma fisica.

TONE & STRETCHING Inizio 12/09

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.

ZUMBA® - ZUMBA TONING® Inizio 06/09

Lo Zumba® è un mix di movimenti che unisce ai benefici effetti di una lezione di aerobica il dinamismo e le sensualità delle danze sudamericane.

Lo Zumba Toning® è un fitness party! E' mirato a bruciare calorie e a rassodare alternando un lavoro con pesi leggeri ad un lavoro cardiovascolare.

**STUDENTI DI SCUOLE SUPERIORI E UNIVERSITARI
FINO A 25 ANNI**

sconto 15% su corpo libero fascia OPEN

OVER 60 sconto 20% su tutte le fasce

**VUOI UN ABBONAMENTO ALL INCLUSIVE?
SCOPRI LE NOSTRE TESSERE CON
FORMULA OPEN!**

CORPO LIBERO

1 ingresso open non iscritto	15 euro
Iscrizione annua	33 euro
1 ingresso open iscritto	10 euro
10 ingressi open iscritto (validità 4 mesi)	90 euro

FASCIA 07.00 / 12.00 (corpo libero + fitness)

Iscrizione annua	33 euro
3 mesi	165 euro

FASCIA OPEN (corpo libero + fitness)

Iscrizione annua	33 euro
3 mesi	190 euro
6 mesi	360 euro
13 mesi	625 euro

GINNASTICA DOLCE*

MARTEDI E VENERDI 08.30/09.30 09.30/10.30
GIOVEDI (soft stretching) 09.00/10.00

Iscrizione annua	33 euro
1 mese	40 euro
3 mesi	85 euro
3 mesi soft stretching, già iscritti alla ginn. dolce	15 euro
Tessera 10 ingressi (validità 3 mesi)	40 euro

L'attività è compresa per chi acquista l'abbonam. Corpo Libero.

BODY SLIM*

MARTEDI E GIOVEDI 14.30/15.30

Iscrizione annua	33 euro
2 volte	
3 mesi	139 euro

L'attività è compresa per chi acquista Corpo Libero fascia open.

ZUMBA®* - ZUMBA TONING®*

LUNEDI 20.30/21.30 ZUMBA®
GIOVEDI 20.30/21.30 ZUMBA TONING®

Iscrizione annua	33 euro
1 volta	
2 volte	
3 mesi	105 euro
	165 euro

L'attività è compresa per chi acquista Corpo Libero fascia open.

Per tutte le attività sopra riportate si richiede il certificato medico di sana e robusta costituzione entro un mese dalla data di iscrizione.

* Quote riferite a mesi da calendario.

LUNEDI

SALA 1	SALA 2
09.00/10.00 TOTAL BODY DANCE	13.00/14.30 CARDIO FUSION CONDITIONING
10.00/11.00 TONE&STRETCHING	
13.00/14.00 STRONG TONIC	19.00/20.30 M.E.T.
17.30/18.30 TOTAL BODY DANCE	20.30/21.30 ZUMBA ®
18.30/19.30 TOTAL BODY DANCE	
19.30/21.00 TOTAL BODY DANCE	

MARTEDI

SALA 1	SALA 2
08.30/09.30 GINN. DOLCE	09.00/10.00 CARDIO TONIC W.O.
09.30/10.30 GINN. DOLCE	10.00/11.00 YOGA PILATNESS
	13.00/14.00 AEROSTEP
	14.30/15.30 BODY SLIM
	19.00/20.00 FITBOXE&TONE
	20.00/21.00 PILATNESS

MERCOLEDI

SALA 1	SALA 2
09.00/10.00 TOTAL BODY DANCE	13.00/14.00 POWER YOGA
10.00/11.00 TONE&STRETCHING	17.30/18.30 TOTAL BODY DANCE
13.00/14.00 PILATNESS BASIC	18.30/19.30 TOTAL BODY DANCE
19.30/20.30 ENERGY W.O.	19.30/21.00 TOTAL BODY DANCE

GIOVEDI

SALA 1	SALA 2
09.00/10.00 SOFT STRETCHING	09.00/10.00 CARDIO TONIC W.O.
13.00/14.00 STRONG TONIC	10.00/11.00 YOGA PILATNESS
14.30/15.30 BODY SLIM	13.00/14.30 CARDIO FUSION CONDITIONING
20.30/21.30 ZUMBA TONING ®	19.00/19.45 CARDIO PUMP
	19.45/20.30 PILATNESS

VENERDI

SALA 1	SALA 2
08.30/09.30 GINN. DOLCE	09.00/10.00 TOTAL WORKOUT
09.30/10.30 GINN. DOLCE	10.00/11.00 PILATNESS STRET.
	13.00/14.00 PILATNESS TOOLS
	19.30/20.30 EVERY BODY

SABATO

SALA 2
14.30/16.00 FIT FOR YOU

NEW SALA OLISTICA

Armonia e benessere si uniscono per creare un'atmosfera rilassante e coinvolgente. La nostra filosofia è quella di seguirti in prima persona in un percorso dove il tuo obiettivo diventa il nostro.

Le classi saranno composte da un **massimo di 10 persone**.

LUNEDI	18.30/19.30
MARTEDI	18.00/19.00
GIOVEDI	18.30/19.30

1° TURNO

LUNEDI	dal 19/09 al 21/11
MARTEDI	dal 20/09 al 29/11
GIOVEDI	dal 22/09 al 24/11

2° TURNO

Lezioni sospese dal 23/12 al 8/1 compreso

LUNEDI	dal 28/11 al 13/02 (no lezione 26/12 e 02/01)
MARTEDI	dal 06/12 al 21/02 (no lezione 27/12 e 03/01)
GIOVEDI	dal 01/12 al 23/02 (no lezione 29/12 e 05/01)

3° TURNO

LUNEDI	dal 20/02 al 30/04 (no lezione 09/04)
MARTEDI	dal 28/02 al 08/05
GIOVEDI	dal 01/03 al 03/05

4° TURNO

LUNEDI	dal 07/05 al 09/07
MARTEDI	dal 15/05 al 17/07
GIOVEDI	dal 10/05 al 12/07

Iscrizione annua	33 euro
Turno da 10 lezioni (1 volta)	120 euro

NEW GINNASTICA POSTURALE

La postura è il biglietto da visita prodotto dal nostro corpo!

La ginnastica posturale è utile a tutti, a chi vuole ritrovare la salute ma anche a chi desidera ritrovare l'armonia tra il corpo e la mente per migliorare la qualità della propria vita.

L'obiettivo principale di questo corso è insegnare a modificare gli atteggiamenti quotidiani scorretti indipendentemente dalle cause che li hanno determinati.

I corsi saranno tenuti da un tecnico osteopata.

Le classi saranno composte da un **massimo di 10 persone**.

LUNEDI	09.00/10.00
MARTEDI	19.00/20.00

Iscrizione annua	33 euro
2 mesi (1 volta)	99 euro

Per tutte le attività sopra riportata si richiede il certificato medico di sana e robusta costituzione entro un mese dalla data di iscrizione.

GINNASTICA VERTEBRALE

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

Inizio attività in acqua 5 settembre 2011.

Inizio attività in sala 3 ottobre 2011.

ATTIVITA' IN ACQUA

LUNEDI E GIOVEDI	09.15/10.00
MARTEDI E VENERDI	17.45/18.30

ATTIVITA' IN SALA

GIOVEDI	10.00/11.00
----------------	-------------

Iscrizione annua	33 euro	
	1 volta	2 volte
2 mesi vertebrale	80 euro	148 euro

Per l'attività sopra riportata si richiede il certificato medico di sana e robusta costituzione entro un mese dalla data di iscrizione.

FISIODOM
CENTRO DI FISIOTERAPIA

All'interno del Centro Sport Palladio FISIODOM svolge la propria attività professionale, sia in studio che in acqua (Idrokinesiterapia).

Fisioterapisti specializzati in ambito ortopedico e neurologico operano integrando la pratica ambulatoriale a quella in piscina.

NOTIZIE UTILI

- la terapia in vasca dedicata, singola o in minigruppi, si svolge sempre con la **presenza costante del fisioterapista**;
- è prevista una prima valutazione fisioterapica in ambulatorio;
- le prenotazioni vanno effettuate presso Fisiodom;
- eventuali disdette devono essere comunicate almeno 24 ore prima;
- le lezioni hanno una durata di 45 minuti;
- gli orari sono flessibili, a seconda della disponibilità del paziente.

Per informazioni telefonare allo 0444/570252