

G= GINNASTICA

G. CARDIO&TONO: programma di condizionamento muscolare che alterna fasi cardiovascolari a fasi di tonificazione, finalizzato all'incremento della resistenza.

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. HIIT: allenamento cardio e tonificazione organizzato a intervalli di lavoro musicale. Migliora l'apparato cardiovascolare attraverso un lavoro a diverse intensità, e migliora il condizionamento muscolare generale grazie all'utilizzo di esercizi globali tipici dell'allenamento funzionale.

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. 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. 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

G. ZUMBA®: un mix che unisce i benefici effetti di una lezione aerobica al dinamismo e la sensualità delle danze sudamericane.

CORSI DI GINNASTICA FITNESS 2021-2022

L'abbonamento previsto è a giorno/orario fisso e prevede l'iscrizione alla lezione scelta per tutto il periodo di abbonamento (mese a calendario).

Inizio attività 01/09/2021.

LUNEDI'

SALA 1

09.30/10.30 G. Pilates

17.15/18.15 G. Creative Mat&Pilates*

18.30/19.30 G. Funzionale a corpo libero*

19.00/20.00 G. Pilates

SALA 2

09.00/10.00 G. Dynamic Fusion®

13.00/14.00 G. Cardio&Tono

18.15/19.15 G. HIIT- High intensity training

19.25/20.25 G. Functional Training

MARTEDI'

SALA 1

08.30/09.25 G. Ginnastica Dolce**

09.35/10.30 G. Ginnastica Dolce**

17.30/18.30 G. Pilates*

19.00/20.00 G. Zumba

SALA 2

09.00/10.00 G. Tonificazione

10.10/11.10 G. Pilates

13.00/14.00 G. Dynamic Fusion®

18.30/19.30 G. Step

19.40/20.40 G. Move & Flex

MERCOLEDI'

SALA 1

09.00/09.55 G. Ginnastica Dolce**

09.30/10.30 G. Pilates

17.15/18.15 G. Creative Mat & Pilates*

SALA 2

09.15/10.15 G. Tonificazione

13.00/14.00 G. Pilates

18.00/19.00 G. Cardio & Tono

19.10/20.10 G. Pilates

GIOVEDI'

SALA 1

SALA 2

09.00/10.00 G. Dynamic Fusion®

13.00/14.00 G. Cardio & Tono

17.40/18.40 G. Postural Training*

18.50/19.50 G. Total Body Workout

VENERDI'

SALA 1

08.30/09.25 G. Ginnastica Dolce**

09.35/10.30 G. Ginnastica Dolce**

SALA 2

09.15/10.15 G. Pilates

09.00/10.00 G. Oov/Motr*

13.00/14.00 G. Pilates

19.00/20.00 G. Muscol Pilates

ABBONAMENTO

	1 MESE	5 MESI	STAGIONALE***
Open	€ 75,00	€ 60,00 (al mese)	€ 55,00 (al mese)
1 mese 1 volta alla settimana			€ 30,00
1 ingresso singolo (su prenotazione)			€ 20,00
Iscrizione annua			€ 33,50

* Evidenziate in grassetto le attività Exclusive, per info vedi programma dedicato.

** Corso svolto in sala danza al piano interrato.

*** (abbonamento stagionale dal 01/09/2021 al 30/06/2022).

INFORMAZIONI UTILI

- Sconto Over 60 e studenti da 16 a 25 anni -15%
- Sconto famiglia (da 3 familiari iscritti, con abbonamento attivo) -10%
- E' 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.
- 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 e con un massimo di 24.
- 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 Covid si prega di liberare lo spogliatoio in tempi brevi.

