

PALESTRA

Le attività si svolgeranno seguendo le misure in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19

SCEGLI L'INTENSITA' DI LAVORO CHE FA PER TE IN PALESTRA

0 Molto basso - 1 Basso - 2 Medio - 3 Alto

TOTAL BODY

Il *Total Body* **rafforza la muscolatura** di spalle, braccia, addome, glutei e gambe. È un allenamento generale che migliora la resistenza cardiovascolare e fisica e favorisce la tonificazione. È un completo programma di *fitness* a ritmo di musica: si usano lo step, i piccoli pesi o i bilancieri, ma anche gli elastici per la tonificazione.

Palestra Del Chicca – Viale Pintor - inizio ad ottobre: martedì 05/10 – venerdì 08/10

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|------------|-----------|--------------------------------------|---------|-------------|----------|---------|
| Total Body | 3 | Quadrim. monosett. | mar-ven | 19.10-20.10 | 14 | 115 |
| | | Quadrim. bisett. o annuale monosett. | | | 28 | 185 |
| | | Annuale bisett. | | | 56 | 285 |

PILATES

È un programma di esercizi specifico per i muscoli **posturali**, i muscoli a supporto della colonna vertebrale. Gli esercizi fanno acquisire consapevolezza del **respiro** e dell'**allineamento della colonna vertebrale**, rinforzando i muscoli del tronco, importanti per alleviare e prevenire il mal di schiena.

Palestra Del Chicca – Via Pintor – inizio ad ottobre: lunedì 04/10 – giovedì 07/10

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|---------|-----------|--------------------------------------|---------|-------------|----------|---------|
| Pilates | 2-3 | Quadrim. monosett. | lun-gio | 18.30-19.30 | 14 | 115 |
| | | Quadrim. bisett. o annuale monosett. | | | 28 | 185 |
| | | Annuale bisett. | | | 56 | 280 |

FIT LAB

È una disciplina motoria a carattere generale che propone alcuni movimenti capaci di coinvolgere la **muscolatura di tutto il corpo**, ripetuti in serie per un certo numero di volte, con o senza l'accompagnamento musicale. Un programma di allenamento completo che permette di **migliorare** o **mantenere** il **benessere psico-fisico**.

Palestra Del Chicca – Viale Pintor - inizio ad ottobre: lunedì 04/10 – giovedì 07/10

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|---------|-----------|----------------------------------|---------|-------------|----------|---------|
| Fit Lab | 1-2 | Quadrim. monosett. | lun-gio | 19.30-20.30 | 14 | 115 |
| | | Quadrim. bisett. o annuale mono. | | | 28 | 170 |
| | | Annuale bisett. | | | 56 | 250 |

Palestra Pezzani – Viale Puccini - inizio ad ottobre: lunedì 04/10 – giovedì 07/10

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|---------|-----------|----------------------------------|---------|-------------|----------|---------|
| Fit Lab | 1-2 | Quadrim. monosett. | lun-gio | 18.30-19.30 | 14 | 115 |
| | | Quadrim. bisett. o annuale mono. | | | 28 | 170 |
| | | Annuale bisett. | | | 56 | 250 |

GINNASTICA DOLCE

È la ginnastica adatta anche alle persone meno allenate o a coloro che per particolari condizioni fisiche non possono effettuare movimenti bruschi. Consigliata agli anziani, alle donne in gravidanza, a tutto coloro che vogliono mantenersi in forma con un allenamento soft fatto di esercizi che non mettono a repentaglio le articolazioni, la ginnastica dolce è fatta di movimenti armonici dove ha un ruolo chiaro il respiro, la postura corretta, la giusta realizzazione dell'esercizio.

Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 14

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|----------|---------|
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 11.00-12.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 15.30-16.30 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 16.30-17.30 | 55 | 134 |

Mar-ven: inizio 12 ottobre; lun-gio: inizio 11 ottobre

Palestra Campus - Campus universitario – inizio 11 ottobre

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|----------|---------|
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 9.00-10.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 10.00-11.00 | 55 | 134 |

Palestra Zona Crocetta – via Quintino Sella 13, (presso filiale Cus Parma) - inizio 12 ottobre

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|----------|---------|
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-gio | 10.00-11.00 | 55 | 134 |

Palestra Fisilabor - Borgo Tommasini 18 - inizio 11 ottobre

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|----------|---------|
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 10.00-11.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 11.00-12.00 | 55 | 134 |

Palestra Ludens - Via Marconi 39/a - inizio 12 ottobre

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|----------|---------|
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 11.00-12.00 | 55 | 134 |

Palestra Melloni - Via Pintor

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|----------|---------|
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 16.00-17.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 16.00-17.00 | 55 | 134 |

Lun-mer: inizio 11 ottobre; mar-ven: inizio 12 ottobre

Parrocchia Sacro Cuore - P.le Volta 1

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|----------|---------|
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 11.00-12.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-ven | 17.00-18.00 | 55 | 134 |

Mar-ven: inizio 12 ottobre; lun-gio: inizio 11 ottobre

Circolo Il Tulipano - Via Marchesi 6 - inizio 12 ottobre

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|----------|---------|
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-gio | 9.00-10.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-gio | 10.00-11.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-gio | 11.00-12.00 | 55 | 134 |

Parrocchia San Paolo Apostolo - Via Grenoble 9 - inizio 12 ottobre

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|------------|-----------|-----------------|---------|------------|----------|---------|
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-gio | 9.30-10.30 | 55 | 142 |

Spazio84, Via Trieste, 84 - inizio 12 ottobre

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|----------|---------|
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 134 |

Moving - Via Brozzi 15

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|----------|---------|
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 9.00-10.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 10.00-11.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 11.00-12.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 16.00-17.00 | 55 | 134 |

Mar-ven: inizio 12 ottobre; lun-gio: inizio 11 ottobre

POSTURALE

Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 14

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|----------------------|-----------|-------------------|--------|-------------|----------|---------|
| Ginnastica posturale | 1 | Annuale monosett. | lun | 10.00-11.00 | 25 | 89 |
| Ginnastica posturale | 1 | Annuale monosett. | gio | 10.00-11.00 | 25 | 89 |

Lunedì: inizio 18 ottobre - giovedì: inizio 21 ottobre

PILATES DOLCE

Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 14 - inizio 20 ottobre

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|---------------|-----------|-------------------|--------|-------------|----------|---------|
| Pilates Dolce | 1 | Annuale monosett. | mer | 10.00-11.00 | 25 | 89 |

PSP: POSTURAL – STRETCHING – PILATES

Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 14 - inizio 18 ottobre

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|-------|-----------|-------------------|--------|-------------|----------|---------|
| PSP | 1 | Annuale monosett. | lun | 11.00-12.00 | 25 | 89 |
| PSP | 1 | Annuale monosett. | mer | 11.00-12.00 | 25 | 89 |

AFA: ATTIVITA' FISICA ADATTATA PER MAL DI SCHIENA

Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 14 - inizio 18 ottobre

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|--------------|------------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
| AFA | 1 | Annuale mono. | Lun | 9.00-10.00 | 25 | 89 |
| AFA | 1 | Annuale mono. | gio | 9.00-10.00 | 25 | 89 |

Palestra Zona Crocetta – via Quintino Sella 13, (presso filiale Cus Parma) - inizio 19 ottobre

| Corso | Intensità | Frequenza | Giorni | Orario | Nr. lez. | Costo € |
|--------------|------------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
| AFA | 1 | Annuale mono. | mar | 11.00-12.00 | 25 | 89 |
| AFA | 1 | Annuale mono. | gio | 11.00-12.00 | 25 | 89 |

BALLI di GRUPPO

Iscrizione 89 € (più tessera UISP)
25 lezioni – 1 volta a settimana

Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 14

martedì 15.00-16.00 (intermedio) – inizio 19 ottobre
martedì 16.00-17.00 (principianti) – inizio 1+ ottobre

Palestra Damas - Via Orlando 27/a

martedì 15.00-16.00 (principianti) – inizio 19 ottobre
martedì 16.00-17.00 (intermedio) – inizio 19 ottobre
giovedì 15.00-16.00 (principianti) – inizio 21 ottobre
giovedì 16.00-17.00 (intermedio) – inizio 21 ottobre
venerdì 15.00-16.00 (principianti) – inizio 22 ottobre
venerdì 16.00-17.00 (intermedio) – inizio 22 ottobre