

# PALESTRA

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

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

(Se sei over 55, i corsi contrassegnati con questa icona **[+55]** sono particolarmente indicati per te!)

## 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 1 – venerdì 4

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Total Body	3	Quadrim. monosett.	mar-ven	19.10-20.10	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale monosett.			28	175
		Annuale bisett.			56	275

## GAG – Gambe-Addome-Glutei

È un termine formato dalle lettere iniziali delle parole **Gambe, Addome e Glutei** e indica un allenamento mirato a **rinforzare e tonificare** queste tre aree e, più in generale, la parte inferiore del corpo. È costituito da una serie di esercizi da eseguire in piedi, a terra o con l'ausilio di strumenti come pesi e rialzi.

**Sede Uisp – Via Testi 2** - inizio 7 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Gag	1-2	Annuale bisett.- monosett.	lun-gio	17.30-18.30	25	90
					50	140

## GINNASTICA POSTURALE

**Sede Uisp – Via Testi 2** **[novità]**

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	mar	17.00-18.00	25	90
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	ven	17.00-18.00	25	90

Mar: inizio 8 ottobre; venerdì: inizio 11 ottobre

## 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: giovedì 3 – lunedì 7

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Pilates	2-3	Quadrim. monosett.	lun-gio	18.30-19.30	14	100
		Quadrim bisett. o annuale monosett.			28	175
		Annuale bisett.			56	275

## 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: giovedì 3 – lunedì 7

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Fit Lab	1-2	Quadrim. monosett.	lun-gio	19.30-20.30	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale mono.			28	160
		Annuale bisett.			56	245

**Palestra Pezzani – Viale Puccini** - inizio ad ottobre: giovedì 3 – lunedì 7

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Fit Lab	1-2	Quadrim. monosett.	lun-gio	18.30-19.30	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale mono.			28	160
		Annuale bisett.			56	245
Fit Lab	1-2	Quadrim. monosett.	lun-gio	19.30-20.30	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale mono.			28	160
		Annuale bisett.			56	245

## Ginnastica finalizzata alla salute con metodo dello YOGA ACROBATICO (corso base)

In collaborazione con Associazione Ashtanga Yoga Parma A.S.D.

L'Acroyoga permette di sviluppare qualità umane come la fiducia, l'autostima, la comunicazione e anche un senso di responsabilità, grazie soprattutto ad un lavoro di coppia/gruppo.

**Associazione Ashtanga Yoga Parma A.S.D. - Viale dei Mille 22**

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Acro Yoga	3	Quadrim. monosett.	gio	18.30-20.00	15	125

## Ginnastica finalizzata alla salute con metodo del PARTNER YOGA

In collaborazione con Associazione Ashtanga Yoga Parma A.S.D.

Corso che coinvolge tutte le parti del corpo esercitando e tonificando i muscoli e le articolazioni, lavorando con posture in coppia o in gruppo ed alcune manovre di shiatsu.

**Associazione Ashtanga Yoga Parma A.S.D. - Viale dei Mille 22**

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Partner Yoga	2-3	Quadrim. monosett.	mar	18.30-20.00	15	125

## Ginnastica finalizzata alla salute con metodo: YOGA TRADIZIONALE

**[+55]**

**Sede Uisp – Via Testi 2 -**

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Yoga	1	Annuale bisett. / mono.	lun-mer	9.15-10.30	50	160
					25	95
Yoga	1	Annuale bisett. / mono.	lun-mer	10.30-12.00	50	160
					25	95

Lunedì: inizio 14 ottobre; mercoledì: inizio 16 ottobre

## Ginnastica finalizzata alla salute con metodo dell'ASHTANGA VINYASA YOGA (pausa pranzo)

In collaborazione con Yoga Home A.S.D.

Corso rivolto a persone che desiderano un lavoro intenso sul corpo, per scaricare rapidamente le tensioni fisiche e mentali. Si basa sul metodo dell'Ashtanga Vinyasa Yoga in cui le posture vengono eseguite in un flusso continuo, seguendo il ritmo del respiro e coinvolgendo il corpo nella sua globalità.

**Sede Uisp – Via Testi 2**

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Yoga	1-2	Annuale bisett. / mono.	mar-ven	13.00-14.00	50 25	250 150

Mar: inizio 8 ottobre; venerdì: inizio 11 ottobre

**Ginnastica finalizzata alla salute con metodo: YOGA HATA (1) - YOGA VINYASA (2)**

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Yoga Vinyasa	2-3	Annuale bisett. / mono.	mar-gio	18.30-19.30	50 25	250 150
Yoga Hata	1-2	Annuale bisett. / mono.	mar-gio	19.30-20.30	50 25	250 150
Yoga Hata	1	Annuale mono.	mercoledì	17.30-18.30	25	150

Mar-gio: inizio 8 ottobre; mercoledì: inizio 16 ottobre