### **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 a gennaio: martedì 21 – venerdì 31

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Total Body | 3 | Quadrim. monosett.  Quadrim. bisett. o annuale monosett.  Annuale bisett. | mar-ven | 19.10-20.10 | 14  28  56 | 100  175  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  50 | 90  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](http://it.wikipedia.org/wiki/Muscoli) **posturali**, i muscoli a supporto della [colonna vertebrale](http://it.wikipedia.org/wiki/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 a febbraio: giovedì 6 – lunedì 10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Pilates | 2-3 | Quadrim. monosett. Quadrim bisett. o annuale monosett.  Annuale bisett. | lun-gio | 18.30-19.30 | 14  28  56 | 100  175  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 a febbraio: giovedì 6 – lunedì 10

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

***Palestra Pezzani – Viale Puccini*** – inizio: giovedì 30 gennaio- lunedì 10 febbario

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

**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  25 | 160  95 |
| Yoga | 1 | Annuale  bisett. / mono. | lun-mer | 10.30-12.00 | 50  25 | 160  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