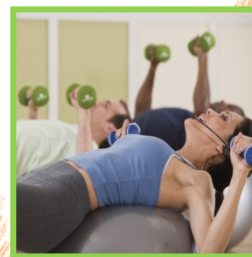




FITNESS

Palestra di Vergaio mar/gio 20.00-21.00



TONIFICAZIONE / TOTAL-BODY

Palestra Casella lun/mer 20.15-21.15



GINNASTICA DOLCE

Palestra di Figline mar/gio 17:00-18:00

Palestra di via Roma lun/mer 20:00-21:00



PILATES

Palestra Tavola lun/mer 20.15-21.15

Palestra Tavola lun/mer 21.15-22.15



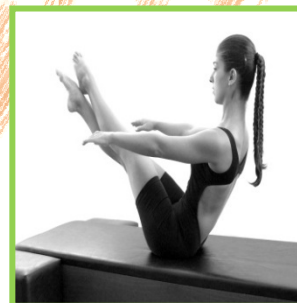
GINNASTICA ANTALGICA

Palestra la Macine martedì 9:00-10:30

Palestra la Macine giovedì 10:30-12:00

OSTEOPOROSI

Palestra la Macine giovedì 9:00-10:30



MAT WORK

Palestra Vergaio mar/gio 21.00 -22.00

Palestra Iolo mar/gio 20.00 -21.00

QI GONG

Circolo Arci S. Andrea mar/gio ore 9,30-10,30

Circolo della Chiesa del Sacro Cuore lun/mer ore 9,30- 10,30



YOGA (ashtanga – hatha)

Palestra Pacchiani lun/mer 20.00-21.30

Pal. Morecci Montemurlo mar/gio 20.00-21.30

PREZZI GINNASTICA 2015/2016

OTTOBRE 2015

DATA INIZIO E FINE CORSO	N. LEZIONI	GINNASTICA	YOGA
LUN. MER. DAL 05/10/2015 AL 28/10/2015	8	€ 36,00	€ 52,00
MAR. GIO. DAL 01/10/2015 AL 29/10/2015	9	€ 40,50	

NOVEMBRE / DICEMBRE 2015

DATA INIZIO E FINE CORSO	N. LEZIONI	GINNASTICA	YOGA
LUN. MER. DAL 02/11/2015 AL 23/12/2015	16	€ 72,00	€ 104,00
MAR. GIO. DAL 03/11/2015 AL 22/12/2015	14	€ 63,00	

GENNAIO / FEBBRAIO 2016

DATA INIZIO E FINE CORSO	N. LEZIONI	GINNASTICA	YOGA
LUN. MER. DAL 07/01/2015 AL 25/02/2015	15	€ 67,50	€ 97,50
MAR. GIO. DAL 08/01/2015 AL 26/02/2015	15	€ 67,50	

MARZO / APRILE 2016

DATA INIZIO E FINE CORSO	N. LEZIONI	GINNASTICA	YOGA
LUN. MER. DAL 02/03/2016 AL 27/04/2016	15	€ 67,50	€ 97,50
MAR. GIO. DAL 01/03/2016 AL 28/04/2016	18	€ 81,00	

MAGGIO / GIUGNO 2016

DATA INIZIO E FINE CORSO	N. LEZIONI	GINNASTICA	YOGA
LUN. MER. DAL 02/05/2016 AL 29/06/2016	18	€ 81,00	€ 117,00
MAR. GIO. DAL 03/05/2016 AL 30/06/2016	17	€ 76,50	

PREVISTI SCONTI PER ISCRIZIONI SEMESTRALI E ANNUALI

PILATES: è un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche

nel campo della rieducazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena.

YOGA: i benefici dello Yoga sono riconosciuti dalla comunità scientifica e supportati dalla ricerca in quanto possono alleviare lo stress mentale e fisico, migliorare l'umore, rallentare il processo d'invecchiamento e contribuire allo sviluppo di uno stato di serenità permanente. Lo Yoga influisce innanzitutto sulla salute del sistema cardiovascolare, in quanto gli esercizi di respirazione aerobica permettono di aumentare il flusso di ossigeno nel corpo, incluso il cervello e il cuore, aumentandone le prestazioni. Incrementa la forza muscolare globale nella zona dell'addome, dei glutei, della regione lombare fino alla base del cranio ed è proprio qui che la stabilità e l'equilibrio hanno origine. Le posizioni Yoga migliorano la flessibilità muscolare del corpo. Gli esercizi di stretching aiutano a rendere elastici mente e corpo e questo permette di vivere in uno stato maggiore di benessere.

TOTAL BODY: è un tipo di allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Rappresenta l'evoluzione delle lezioni a corpo libero e consente di migliorare il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe. Combina aerobica e pesi e grazie all'utilizzo di attrezzi fitness quali step, manubri, cavigliere, elastici ecc.. Il Total Body punta a migliorare l'efficienza del sistema cardiorespiratorio, la flessibilità la coordinazione, l'equilibrio e la postura, il tutto rigorosamente a ritmo di musica con divertenti coreografie.

GINNASTICA DOLCE: è definita tale perché utilizza movimenti dolci, leggeri, senza sforzi eccessivi. Gli esercizi fisici sono semplici ma vanno a stimolare molte parti del corpo che utilizziamo poco o quasi mai durante il giorno. La ginnastica dolce è adatta a tutte le persone che per motivi di età, di tempo o di salute vogliono ritornare in forma e riscoprire il valore del proprio corpo perché da esso dipende la propria autonomia e di conseguenza lo stile di vita.

MATWORK: Il Metodo pilates include il Mat Work. Il nome deriva dal fatto che gli esercizi vengono eseguiti a corpo libero su di un materassino ("mat").Il Mat Work racchiude un programma a sé stante di ginnastica globale. Tale programma è facilmente memorizzabile e permette quindi un allenamento realizzabile senza assistenza.Gli esercizi del Mat Work coinvolgono tutta la muscolatura, mantenendo la coordinazione e l'elasticità di gruppi muscolari che, per lungo tempo, non sono stati usati in modo corretto. I movimenti del Mat Work sono da considerarsi come compendio al lavoro in generale. Il corpo deve essere mantenuto efficiente nella sua globalità e quindi, un lavoro che gli permetta una mobilitazione totale, è quanto di meglio si possa proporre.