### **PALESTRA E AMBIENTE**

### 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 bilanceri, ma anche gli elastici per la tonificazione.

***Palestra Del Chicca – Viale Pintor***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Total Body | 3 | Quadrim. mono  Quadrim. bisett. o annuale mono  Annuale bisett. | mar-ven | 18.45-19.45 | 14  28  56 | 100  175  275 |

### **ZUMBA**

### Lezione di[fitness](http://it.wikipedia.org/wiki/Fitness_(sport)) **di gruppo** che utilizza i ritmi e i movimenti della [danza afro](http://it.wikipedia.org/wiki/Musica_afro)**-**[caraibica](http://it.wikipedia.org/wiki/Musica_caraibica), uniti ai movimenti tipici e alle coreografie dell'aerobica. Tanto divertimento per un lavoro di alta intensità cardio-vascolare e per un’ottima tonificazione di gambe e glutei.

***Palestra Del Chicca – Via Pintor***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Zumba | 3 | Quadrim. mono  Quadrim. bisett. o annuale mono  Annuale bisett. | mar-ven | 19.45-20.45 | 14  28  56 | 100.00  175.00  275.00 |

**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***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Pilates | 2-3 | Quadrim. mono Quadrim bisett. o annuale mono  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***

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

***Palestra Pezzani – Viale Puccini***

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

**YOGA DINAMICO – Introduzione all’Ashtanga**

Questo corso è 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. (Il corso partirà con un minimo di 4 iscritti).

***Yoga Home A.S.D. – Via Toscana 60/D***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Yoga Dinamico | 2-3 | Quadrim. monosett. | ven | 17.00-18.15 | 15 | 150 |