



CORSI IN PALESTRA PER ADULT* MEDIA O ALTA INTENSITÀ ANNO SPORTIVO 2022-2023

UISP Parma



UISP - Unione Italiana Sport Per Tutti
Via Testi, 2 - 43122 Parma
Tel: 0521-707411 - Mail: segreteria@uispparma.it

Lunedì: 15.00-18.00
Martedì, Mercoledì, Venerdì: 8.30-13.00; 15.00-18.00
Giovedì: 8.30-13.00





ATTIVITÀ MOTORIA PER ADULT* A MEDIA O ALTA INTENSITÀ

Scegli l'intensità 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 04/10 – venerdì 07/10

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 03/10 – giovedì 06/10

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 Pezzani – Viale Puccini

inizio ad ottobre: lunedì 03/10 – giovedì 06/10

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	185
		Annuale bisett.			56	280