

# PALESTRA

Le attività si svolgeranno seguendo le misure in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19

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

**Palestra Del Chicca – Viale Pintor** - inizio ad ottobre: martedì 06/10 – venerdì 08/10

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	280

### 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 05/10 – giovedì 08/10

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 Del Chicca – Viale Pintor** - inizio ad ottobre: lunedì 05/10 – giovedì 08/10

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Fit Lab	1-2	Quadrim. monosett.	lun-gio	19.30-20.30	14	115
		Quadrim. bisett. o annuale mono.			28	170
		Annuale bisett.			56	250

**Palestra Pezzani – Viale Puccini** - inizio ad ottobre: lunedì 05/10 – giovedì 08/10

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	170
		Annuale bisett.			56	250
Fit Lab	1-2	Quadrim. monosett.	lun-gio	19.30-20.30	14	115
		Quadrim. bisett. o annuale mono.			28	170
		Annuale bisett.			56	250

## ATTIVITA' PALESTRA UISP

**Sede Uisp – Via Testi 2**

**CFC CORE FUNCTIONAL CROSS** Inizio da ottobre: martedì 06/10 – venerdì 09/10

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
CFC	2	Annuale monosett.	mar	13.00-14.00	25	89
CFC	2	Annuale monosett.	ven	13.00-14.00	25	89

## 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.

Inizio da ottobre: mercoledì 07/10

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Gag	1-2	Annuale.-monosett.	mer	17.30-18.30	30	104
Gag	1-2	Annuale.-monosett.	mer	18.30-19.30	30	104
Gag	1-2	Annuale.-monosett.	mer	19.30-20.30	30	104

## GINNASTICA POSTURALE

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	lun	16.00-17.00	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	lun	17.00-18.00	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	lun	18.00-19.00	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	mar	17 15.30-16.30	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	mar	16.30-17.30	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	ven	16.30-17.30	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	ven	17.30-18.30	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	ven	18.30-19.30	30	104

Inizio da ottobre: lun. 05 – mar. 06 – ven. 09

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

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

Inizio da ottobre: lunedì 5 ottobre – mercoledì 7 ottobre

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

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

Inizio da ottobre: martedì 06/10 – giovedì 08/10