

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.	mar-ven	19.10-20.10	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale monosett.			28	175
		Annuale bisett.			56	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	90
					50	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 **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 a febbraio: giovedì 6 – lunedì 10

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Pilates	2-3	Quadrim. monosett.	lun-gio	18.30-19.30	14	100
		Quadrim bisett. o annuale monosett.			28	175
		Annuale bisett.			56	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.	lun-gio	19.30-20.30	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale mono.			28	160
		Annuale bisett.			56	245

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

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