

CORSI DI GINNASTICA RIVOLTI AI SOCI ADULTI

CORSI DEL MATTINO - Possibilità di scelta: una volta o due volte alla settimana o possibilità di frequentare più corsi più volte alla settimana (corso "open") – vedi di seguito tutti i corsi e i costi

MATTINO – MUSICGYM: con Cristina e Selene - Un'ora di lavoro completo a bassa intensità: breve parte di stimolazione cardio-circolatoria iniziale con accompagnamento musicale + lavoro tonico a terra su tutti i gruppi muscolari + stretching e rilassamento finali.

Martedì e Giovedì 9:30 – 10:30

MATTINO - GINNASTICA DOLCE: con Cristina e Selene – Ginnastica **posturale**, rivolta a tutti e a chi ha qualche problema che riguarda l'apparato locomotore. Esercizi mirati per l'acquisizione e il mantenimento di una corretta postura e per il benessere generale.

Martedì e Giovedì 10:30 – 11:30

MATTINO – BODYGYM.1: con Marco – Un'ora di lavoro completo a bassa intensità: esercizi per mantenere la tonicità dei vari distretti muscolari + esercizi di stretching per mantenere la mobilità articolare e rilassamento finale.

Venerdì 9:30 – 10:30

MATTINO – BODYGYM.2: con Marco – Un'ora di lavoro completo a media intensità: esercizi per mantenere la tonicità dei vari distretti muscolari + esercizi di stretching per mantenere la mobilità articolare e rilassamento finale.

Venerdì 10:30 – 11:30

MATTINO – MAMMAGYM: con Cristina - Corso di ginnastica per gestanti dal terzo mese di gravidanza. Esercizi per preparare il corpo ai cambiamenti della gravidanza, esercizi sulla respirazione e per tenersi in forma!

Lunedì 10:00 – 11:00

MATTINO - GINNASTICA INSIEME: con Cristina - Dopo la nascita di un bambino il corpo di una mamma è trasformato completamente...ma con un bimbo così piccolo, chi ha il tempo di fare ginnastica? E allora...perché non farla insieme ai nostri piccoli? Esercizi aerobici e di tonificazione per tornare in forma divertendosi con i vostri cuccioli di casa! Per mamme e bimbi da 0 a 9 mesi.

Lunedì 11:00 – 12:00

COSTI: quota associativa + quote di frequenza ai corsi

	La prima rata è già comprensiva di 30€ di quota associativa		
corsi	quota annuale	1°rata entro (11/09/2020)	2°rata (entro 31/01/2021)
Mono-settimanale	210	120	90
Bi-settimanale	250	140	110
Open	320	175	145

Ricordiamo per le socie "over 65" la possibilità di pagare mensilmente:
mono-settimanale €25/mese; bi-settimanale €30/mese ; open €37/mese.

CORSI SERALI - Possibilità di scelta: l'iscrizione monosettimanale è sicura; l'iscrizione bisettimanale dipende dal corso scelto e dalla disponibilità di posti. Per riuscire ad accontentare le vostre richieste VI INVITIAMO ad indicare nella mail di prenotazione l'intenzione di frequenza e i giorni preferiti. Vi contatteremo per darvi conferma.

SERA – MUSICGYM: con ~~Selene~~ - CORSO COMPLETO – NON PIÙ DISPONIBILE Un'ora di lavoro completo a media intensità: cardiocircolatorio con accompagnamento musicale per stimolare il corpo nella sua totalità + lavoro tonico a terra su tutti i gruppi muscolari + stretching.

~~lunedì / mercoledì 19-20~~ Scuola via Goldoni

TONICA-RELAX: con Selene - Attività basata sul coordinamento mente-corpo alla base del metodo **pilates**, per il miglioramento della fluidità dei movimenti, della postura e della resistenza. Esso si basa su sei principi: concentrazione, controllo, stabilizzazione del baricentro, fluidità, precisione e respirazione. Le lezioni saranno diversificate con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

lunedì / mercoledì 20-21 Scuola via Goldoni

SERA - BODYTONIC: con Davide - Attività di media intensità per tonificare tutto il corpo, con esercizi funzionali anaerobici che coinvolgono una o più articolazioni contemporaneamente, abbinando forza e controllo motorio. Le lezioni saranno diversificate con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

martedì / giovedì 20-20:45 Palestra Centro sportivo via Buonarroti

SERA - TONICA-RELAX: con Davide - Attività basata sul coordinamento mente-corpo alla base del metodo **pilates**, per il miglioramento della fluidità dei movimenti, della postura e della resistenza. Esso si basa su sei principi: concentrazione, controllo, stabilizzazione del baricentro, fluidità, precisione e respirazione. Le lezioni saranno diversificate con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

martedì / giovedì 20:45-21:30 Palestra Centro sportivo via Buonarroti

BODYGYM: con Marco - Attività di media intensità per tonificare tutto il corpo sollecitati dalla musica che accompagna gli esercizi. Esercizi per mantenere ed incrementare la tonicità dei vari distretti muscolari; esercizi di stretching per mantenere e migliorare la mobilità articolare. Le lezioni saranno diversificate con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

lunedì / mercoledì 20:00-21:00 Palestra Centro sportivo via Buonarroti

COSTI

corsi	quota annuale	1°rata (entro 11/09/20) La prima rata già comprende 30€ di quota associativa	2°rata (entro 31/01/21)
monosettimanale	210	120	90
bisettimanale	250	140	110
*monosettimanale 45'	190	110	80
*bisettimanale 45'	230	130	100

È possibile iscriversi al **corso OPEN** che dà facoltà di partecipare 3 o più volte la settimana in ogni corso desiderato. Quota annua: € 320: 1° rata € 175 - 2° rata € 145