



DESCRIZIONE CORSI

STEP

L'allenamento si divide in due parti: una prima fase aerobica coreografata, svolta con l'utilizzo di un rialzo, della durata di circa quaranta minuti e una seconda fase che prevede esercizi di tonificazione.

Questo corso è adatto a chi vuole migliorare la propria forma fisica, perdere peso e mantenersi in forma, migliorando il funzionamento del sistema cardiovascolare.

GYM MUSIC

Mix di attività per mantenere giovane la forma fisica, con esercizi aerobici a basso e alto impatto, tonificazione, ed esercizi mirati alla flessibilità ed elasticità muscolo-tendinea.

PILATES

Programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Oltre a tonificare, questi esercizi, fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del tronco.

POWER G.A.G.

Corso muscolare, appositamente studiato per tonificare e modellare le zone dei glutei, delle gambe e degli addominali.

Esercizi a corpo libero e con ausilio di piccoli attrezzi.

KRAV MAGA

AUTODIFESA FEMMINILE

KRAV MAGA è un sistema di combattimento nato in ambito militare, ideato per essere appreso nel minor tempo possibile e per essere realmente efficace per strada. Comprende un ottimo allenamento fisico che permette di tornare in forma e sentirsi meglio. Il corso è a numero chiuso ed esclusivamente femminile.

GINNASTICA DOLCE

L'attività proposta mira al recupero o al mantenimento della mobilità articolare, dell'elasticità muscolo-tendinea con esercizi che verranno eseguiti prevalentemente a terra.

YOGA

Attività fisica educativa, riabilitativa e di mantenimento, con tecniche di RILASSAMENTO e di RICERCA dell'EQUILIBRIO CORPO/MENTE. Lavoro completo sul "corpo" e sulla respirazione, particolarmente adatto per recuperi riabilitativi (esempio: mal di schiena). Lezioni bisettimanali di un'ora e mezza: riscaldamento, posizioni tipiche yoga, stretching, rilassamento.

AREA ÉLITE

La sezione Élite è un'area che contiene corsi di alta qualità a numero ridotto di partecipanti per soddisfare nel dettaglio le richieste dei più esigenti. Il numero ristretto di persone permette all'istruttore di avere un perfetto controllo dei partecipanti e di poter proporre esercizi e attività che non sarebbero possibili in altro contesto. Quello che fa la differenza è l'alta specificità delle attività proposte, nei metodi, nella formazione degli istruttori e negli spazi che potrai utilizzare. Avrai a disposizione due palestre appositamente attrezzate, una pista di atletica, un campo in erba e un palazzetto dello sport. In nostro obiettivo è offrirti uno strumento estremamente efficace per aiutarti ad ottenere i risultati che desideri, non solo ponendo attenzione ai tuoi obiettivi ma soprattutto tutelando la tua salute, il nostro primo dovere è far sì che tu stia bene e a lungo.

Proprio per questo motivo in tutte le nostre attività grande spazio viene dato alla parte preventiva applicata alla performance e al miglioramento fisico. Vorresti ancora di più?

Abbiamo pensato di darti la possibilità di poter integrare il corso inserendo alcune sedute con un personal trainer o preparatore atletico specializzato proprio su quel corso.

Oppure potrai anche scegliere di farti allenare esclusivamente da loro in base alle tue richieste per essere seguito al 100%.

PER MAGGIORI INFO CHIEDI VOLANTINO SPECIFICO

 **SPINNING**®



Lo Spinning® è un "viaggio virtuale" su una bicicletta appositata, la spin® bike stazionaria, che alterna andatura diverse, pianure e salite, il tutto scandito da una colonna sonora che dona l'energia e moltiplica il coinvolgimento dei praticanti. Mediamente a lezione si bruciano 475 calorie.

LUNEDÌ dalle 19.00 alle 20.00

MARTEDÌ dalle 20.00 alle 21.00

MERCOLEDÌ dalle 19.00 alle 20.00

GIOVEDÌ dalle 20.00 alle 21.00

VENERDÌ dalle 19.00 alle 20.00

DOMENICA dalle 10.00 alle 11.00
(DAL 7 NOVEMBRE)

PRENOTAZIONE LEZIONE:

- IN RECEPTION
- SMS O WA: 350 0659305
- TELEFONANDO: 035621343
- E-MAIL : info@piscinabrembate.it

TARIFFE:

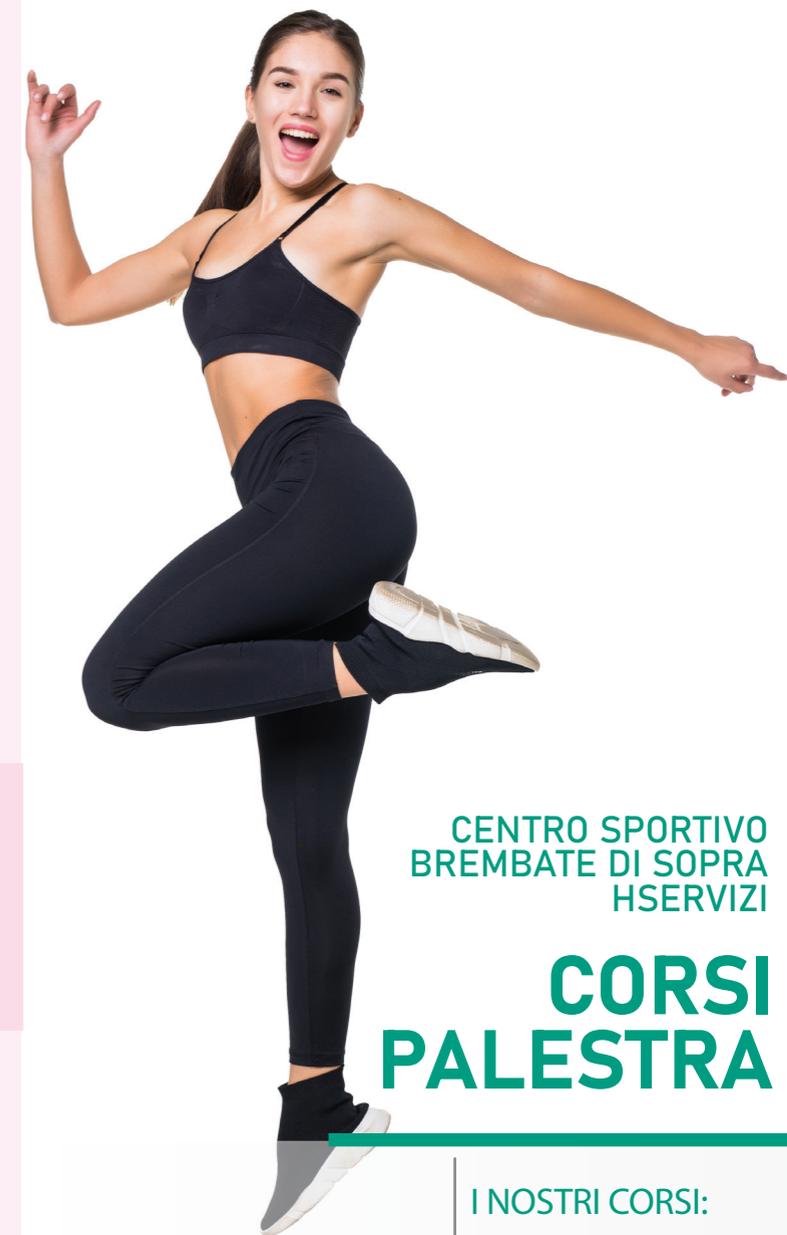
Ingresso Singolo: € 12

10 ingressi: € 80

20 ingressi: € 140

Accesso alle lezioni con tessera magnetica (in cauzione)

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO



CENTRO SPORTIVO
BREMBATE DI SOPRA
HSERVIZI

**CORSI
PALESTRA**

I NOSTRI CORSI:

STEP • GYM MUSIC • POWER
G.A.G • YOGA • PILATES e TANTI
ALTRI

PERIODO CORSI:

dal 31 GENNAIO
al 31 MAGGIO 2022

STEP  **DAL 01/02**

||LIVELLO AVANZATO||
MARTEDÌ (CORPO LIBERO) dalle 19.00 alle 20.00
GIOVEDÌ (CORPO LIBERO) dalle 19.00 alle 20.00

||LIVELLO BASE||
GIOVEDÌ (PALAZZETTO) dalle 20.00 alle 21.00

GYM MUSIC (PALAZZETTO)  **DAL 31/01**

LUNEDÌ dalle 18.00 alle 19.00
MARTEDÌ dalle 09.45 alle 10.45
GIOVEDÌ dalle 18.00 alle 19.00
VENERDÌ dalle 09.45 alle 10.45

POWER G.A.G.  **DAL 03/02**

GIOVEDÌ dalle 19.00 alle 20.00 (PALAZZETTO)

KRAV MAGA SOLO FEMMINILE (CORPO LIBERO)  **DAL 04/02**

VENERDÌ dalle 20.00 alle 21.00

AREA ÉLITE  **MOVIMENTO DI QUALITÀ** per i tuoi obiettivi, per la tua salute

GINNASTICA POSTURALE
POSTURALE TEENAGER
4WOMANFITNESS
PERSONAL TRAINING
FREEMOVE

PER INFO CORSI AREA ÉLITE CONSULTA IL VOLANTINO SPECIFICO

PILATES (CORPO LIBERO)  **DAL 31/01**

LUNEDÌ dalle 18.30 alle 19.30 (LIV.BASIC)
dalle 19.30 alle 20.30 (LIV.INTERMEDIO)

MARTEDÌ dalle 13.00 alle 14.00
MERCOLEDÌ dalle 18.00 alle 19.00 (LIV.INTERMEDIO)
dalle 19.00 alle 20.00 (LIV.BASIC)
dalle 20.00 alle 21.00 (MISTO)

GIOVEDÌ dalle 13.00 alle 14.00

YOGA  **DAL 31/01**

LUNEDÌ E GIOVEDÌ dalle 17.00 alle 18.30
dalle 18.30 alle 20.00
dalle 20.00 alle 21.30

MARTEDÌ E VENERDÌ dalle 09.30 alle 11.00

Orari del mattino: **SALA CORPO LIBERO** del Centro Sportivo
Orari della sera: presso la **SEDE PROLOCO**

GINNASTICA DOLCE (PALAZZETTO)  **DAL 01/02**

MARTEDÌ dalle 08.45 alle 09.45
VENERDÌ dalle 08.45 alle 09.45

INFO:

 Nel rispetto delle restrizioni vigenti il numero di posti a tutti i corsi saranno limitati e partiranno al raggiungimento di un minimo di iscritti.

 **CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA** (rilasciato dal medico di famiglia o medico di medicina sportiva) **PER TUTTI I CORSI**

PRESSO LA NOSTRA STRUTTURA AVRETE LA POSSIBILITÀ DI EFFETTUARE LA VISITA MEDICA.

da prenotare in RECEPTION o allo 035 621343

 **ACCESSO AI CORSI E ALLE LEZIONI CON TESSERA MAGNETICA O BRACCIALETTA, IN CAUZIONE A €5, DA PRESENTARE IN RECEPTION.**

QUOTA ASSOCIATIVA CON VALIDITÀ 01/09/2021 - 31/08/2022: € 20

 **COME CONTATTARCI:**
info@piscinabrembate.it
TEL.: 035 621343
SMS E WA: 350 0659305

AVVISO AGLI UTENTI:

Si chiede a tutti la collaborazione a rispettare le normative che gli istruttori vi illustreranno a inizio corsi e di cui vi terranno aggiornati.

TARIFFE CORSI

MENSILE

CORSI PALESTRA
(STEP - GYM MUSIC - POWER G.A.G. - KRAV MAGA - GINNASTICA DOLCE)

MONOSETTIMANALE 40 €
BISETTIMANALE 60 €

GINNASTICA DOLCE
OVER 60

MONOSETTIMANALE 20 €
BISETTIMANALE 30 €

PILATES

MONOSETTIMANALE 50 €
BISETTIMANALE 80 €

YOGA

BISETTIMANALE 80 €

QUADRIMESTRALE

CORSI PALESTRA
(STEP - GYM MUSIC - POWER G.A.G. - KRAV MAGA - GINNASTICA DOLCE)

MONOSETTIMANALE 100 €
BISETTIMANALE 140 €

GINNASTICA DOLCE
OVER 60

MONOSETTIMANALE 60 €
BISETTIMANALE 80 €

PILATES

MONOSETTIMANALE 120 €
BISETTIMANALE 200 €

YOGA

BISETTIMANALE 200 €

LEZIONE PROVA: € 10

ISCRIVITI SUBITO DOPO LA TUA PROVA!!
Il costo della lezione verrà detratto dall'importo totale del corso.