



# A.S.D. FITNESS TRIESTE

Presso la PISCINA DI SAN GIOVANNI  
VIA SAN CILINO 42/1 - 34128 TRIESTE TEL. 040/566492



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
09.00 10.00			SPINNING		SPINNING
10.30 11.30	PILATES	GINN. DOLCE		PILATES	GINN. DOLCE
13.00 14.00	G.A.G.		G.A.G.		G.A.G.
13.30 14.15		SPINNING		SPINNING	
14.00 15.00	TOTAL BODY	PILATES (inizio 14.15)	TOTAL BODY		PILATES
17.30 18.00		ABDOMINAL EXPRESS		ABDOMINAL EXPRESS	
18.00 19.00	PILATES	PILATES	STRETCHING	PILATES	PILATES
19.00 20.00	REEBOK® AEROSTEP	G.A.G.	TOTAL BODY	REEBOK® AEROSTEP	G.A.G.
20.00 21.00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING

Orari dei corsi fitness in vigore da 29 settembre 2008. L'orario delle lezioni può subire cambiamenti qualora necessario. Grazie. La Direzione A.S.D. Fitness Trieste.

**E' NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO (stato di buona salute)**

## ISCRIZIONE ANNUALE 20,00 €

<b>SALA PESI 08.30 - 21.30</b> mensile 45,00 € trimestrale 115,00 € semestrale 220,00 €	<b>CORSI FITNESS</b> mensile 40,00 € trimestrale 102,00 € semestrale 195,00 €	<b>TESSERA SPINNING</b> 8 ingressi 45,00 € 16 ingressi 80,00 €	<b>CORSI DI 30'</b> mensile 20,00 €
<b>SALA PESI 08.30 - 16.30</b> mensile 30,00 € trimestrale 77,00 € semestrale 145,00 €	<b>PILATES</b> mensile 50,00 € trimestrale 125,00 € semestrale 245,00 €	<b>GINNASTICA DOLCE</b> mensile 25,00 € trimestrale 65,00 € semestrale 125,00 €	<b>CORSI 30' + SALA PESI</b> mensile 50,00 € trimestrale 130,00 €
<b>INGRESSO SINGOLO</b> 10,00 € <b>10 INGRESSI</b> 70,00 € ( validità 3 MESI ) <b>10 INGRESSI (iscritti A-GYM)</b> 40,00 € ( validità 3 MESI ) <b>PERSONAL TRAINER</b> pilates e sala pesi 25,00 €		<b>FULL OPTIONAL</b> mensile 70,00 € trimestrale 175,00 €	

**ISOTONIC CARDIO - sala pesi:** la palestra è dotata delle più moderne macchine create dalla Technogym®. Grazie all'aiuto di personale qualificato è possibile utilizzare al meglio le macchine e costruire percorsi individuali di allenamento. L'apertura della palestra è garantita dal lunedì al venerdì dalle 08.30 alle 21.30 e il sabato dalle 09.00 alle 17.00 (dal 15 settembre 2008).

## DESCRIZIONE CORSI

**PILATES:** lezione di gruppo fluida e coinvolgente adatta a tutti, dove si propongono esercizi in diverse stazioni, eseguiti anche con piccoli attrezzi per rendere più varie e stimolanti le sequenze create da J. H. Pilates. Il corso insegna a prendere coscienza del proprio corpo, migliorando la postura e l'abilità a muoversi con facilità; inoltre aiuta a sviluppare flessibilità, coordinazione, equilibrio e forza mantenendo la muscolatura allungata.

**SPINNING:** l'americano Jonny J. ha cercato di riprodurre l'allenamento su una bici da strada in palestra, coniugando i benefici di una cyclette al coinvolgimento e divertimento che solo un'attività di gruppo può dare. **Per questo corso è obbligatoria la prenotazione.**

**G.A.G. (gambe, addominali, glutei):** tecnica del fitness appositamente studiata per tonificare e modellare le zone dei glutei, delle gambe e degli addominali, con un programma unico basato su semplici, ma efficaci esercizi.

**REEBOK® AEROSTEP:** divertente e coinvolgente lavoro cardio vascolare realizzato mediante coreografie con l'utilizzo dello step. Quest'attività è indicata sia per dimagrire che per tonificare il vostro corpo, unita ai benefici che l'esercizio aerobico comporta al sistema cardio-circolatorio.

**GINNASTICA DOLCE:** attività aperta a tutti, particolarmente adatta alle persone della terza età e a coloro che vogliono acquisire un corretto e consapevole movimento di tutto il corpo. Si basa su semplici esercizi di respirazione, mobilità e tonificazione che hanno come obiettivo la rieducazione posturale, l'allungamento, la tonicità e in primo luogo il benessere fisico.

**ABDOMINAL EXPRESS:** lezione monotematica di tonificazione di 30 minuti, basata sulla successione di esercizi con l'unico vero scopo di tonificare e rafforzare la vostra parete addominale.

**STRETCHING:** lezione adatta a chi desidera incrementare l'elasticità dei muscoli e la mobilità delle articolazioni. Il lavoro prevede l'armonico alternarsi di esercizi statici e dinamici a ritmo di musiche dolci.

**TOTAL BODY:** attività aerobica ed anaerobica mirata al miglioramento della resistenza, della forza e della tonicità, sia a carico naturale che con l'ausilio di piccoli attrezzi (elastici, pesetti...)

ed inoltre...

## A VOSTRA DISPOSIZIONE UN MASSAGGIATORE ESPERTO

in grado di prendersi cura della vostra persona attraverso l'utilizzo di tecniche occidentali ed orientali