



A.S.D. FITNESS TRIESTE

PRESSO LA PISCINA DI SAN GIOVANNI

VIA SAN CILINO 42/1 - 34128 TRIESTE TEL. 040 - 566492 FAX 040 - 566524

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
09,30 10,30			SPINNING Amelia		SPINNING Amelia
10,30 11,30	PILATES Sara	GINN. DOLCE Sara		PILATES Sara	GINN. DOLCE Sara
14,00 15,00		PILATES AVANZATO Sara			PILATES AVANZATO Sara
16,00 17,00			SPINNING Amelia		SPINNING Amelia
17,00 18,00	17.30 STRETCHING Sara	TOTAL BODY Sara		17.30 STRETCHING Sara	TOTAL BODY Sara
18,00 19,00	PILATES Sara	PILATES AVANZATO Sara	PILA & STEP Sara	PILATES Sara	PILA & STEP Sara
19,00 20,00	REEBOK® AEROSTEP Barbara	G.A.G. Sara	TOTAL BODY Barbara	REEBOK® AEROSTEP Barbara	G.A.G. Sara
20,00 21,00	SPINNING Barbara	SPINNING Monica	SPINNING Barbara	SPINNING Barbara	SPINNING Monica



ISCRIZIONE STAGIONALE

(SCADENZA 30/06/2011)

€ 25,00

SALA PESI 08.30 - 22.00 mensile 47,00 € trimestrale 120,00 € semestrale 230,00 €	CORSI FITNESS mensile 42,00 € + 10,00 € SALA PESI trim. 107,00 € + 20,00 € SALA PESI sem. 204,00 € + 25,00 € SALA PESI	SPINNING 8 ingressi 47,00 € 16 ingressi 80,00 €	Sconto del 10% per studenti, ultra-sessantenni o persone con abbonamento 10 ing. nuoto libero. Sconto del 15% per adulti con figli iscritti alla scuola nuoto o alla pallanuoto, persone iscritte all'A-Gym o al corso di nuoto adulti e convenzioni varie.
SALA PESI 08.30 - 16.30 mensile 32,00 € trimestrale 80,00 € semestrale 152,00 €	PILATES mensile 52,00 € + 10,00 € SALA PESI trim. 130,00 € + 20,00 € SALA PESI sem. 255,00 € + 25,00 € SALA PESI	GINN. DOLCE mensile 27,00 € trim. 68,00 € sem. 130,00 €	
INGRESSO SINGOLO 10,00 € 10 INGRESSI 73,00 € 10 INGRESSI (iscritti A-GYM) 42,00 € PALESTRA + PISCINA 10 INGRESSI 55,00 €	PERSONAL TRAINER ING. SINGOLO 22,00 € 10 INGRESSI 190,00 €	FULL OPTIONAL mensile 73,00 € trim. 183,00 €	

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 07,30 alle 22,00, il sabato dalle 09,00 alle 18,00 e la domenica dalle 09,00 alle 13,00 (dal 30 agosto 2010).

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.

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...)

PILA & STEP: attività mista costituita da una mezz'ora di Step e da una mezz'ora di Pilates, che trae beneficio dal lavoro cardio vascolare dato dal primo e dal lavoro di tonificazione unito al miglioramento di flessibilità, coordinazione ed equilibrio dato dal Pilates.

E' OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO (stato di buona salute)

