

<i>SPAZIO GIOCO</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
È uno spazio dedicato ai bambini da 1 a 3 anni e agli adulti che li accompagnano (genitori, nonni, 'tate' ...). Si svolge in un ambiente protetto, dove i bambini possono trovare nuovi compagni di gioco, divertirsi, crescere e imparare con le attività proposte da educatrici, nel pieno rispetto della loro autonomia. È inoltre uno spazio accogliente dove i genitori hanno l'occasione di condividere momenti di gioco con il proprio bambino e di incontro con altri adulti.	Lunedì 10.30-11.30	175,00 €	192,50 €

<i>PSICOMOTRICITÀ</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
Il corso è indirizzato ai bambini di 3-5 anni ha lo scopo di coadiuvare la crescita e la formazione del bambino, accrescere il suo sviluppo psico-fisico, rispondere ai suoi bisogni di gioco e movimento. Attraverso le proposte dei nostri istruttori laureati in Scienze Motorie, si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, la percezione e conoscenza del proprio corpo e la percezione del mondo esterno, sempre senza perdere di vista l'aspetto ludico.	Mercoledì 16.45-17.45	175,00 €	192,50 €

<i>GIOCO DANZA</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
Il Gioco Danza è un Corso di avviamento alla Danza per Bambini dai 3 ai 5 anni, è strutturato sotto forma di Gioco e permetterà ai bambini di avvicinarsi alla danza divertendosi! I bambini impareranno attraverso semplici balletti, una corretta postura, una maggiore elasticità, ma soprattutto verranno stimolate la loro capacità di coordinazione e il ritmo musicale! I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.	Lunedì 16.45-17.30	180,00 €	198,00 €

PILATES

Il Pilates è una originale revisione e fusione di tecniche derivanti da discipline molto differenti fra loro (yoga, danza, body building, ecc.) che cerca di unire il rilassamento mentale, l'attenzione per la respirazione e la fluidità dei movimenti con la tonificazione muscolare e la resistenza allo sforzo. Il Metodo Pilates Classico permette di rafforzare gli addominali, raggiungere una maggiore conoscenza del proprio corpo, migliorare la flessibilità della colonna e degli arti in generale. Inoltre, eseguendo sempre esercizi differenti e via via più complessi, si lavora anche sul rafforzamento, allungamento e tonificazione del muscolo senza aumento di massa.

Lunedì
19.30-20.30

SERIATESI

MONO
180,00 €

NON SERIATESI

MONO
198,00 €

Giovedì
12.45-13.30

Giovedì
19.30-20.30

BI
300,00 €

BI
330,00 €

PREMAMAN*

Corso per mamme in dolce attesa. Esercizi volti al rilassamento, equilibrio, esercizi posturali, percezione del sé, gestione della respirazione e in generale esercizi volti a migliorare la condizione fisica in un momento evolutivo. Esercizi volti a coordinare corpo e mente per prendere coscienza dei muscoli coinvolti nei movimenti, acquisire una corretta postura e mantenere l'equilibrio corporeo, usando non solo la tonia muscolare.

Lunedì
11.30-12.30

SERIATESI

**contattare
segreteria**

NON SERIATESI

**contattare
segreteria**

FITNESS STRONG

È la ginnastica aerobica che mixa i movimenti con le danze afrocaribiche, un programma di allenamento cardio a corpo libero. Gli esercizi vengono svolti senza ballare ma coordinando i movimenti alla musica.

Mercoledì
18.45-19.30

SERIATESI

200,00 €

NON SERIATESI

220,00 €

*Il corso non rientra negli abbonamenti Fitness.

SALA HARMONY

<i>BODY TONE</i>	<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
Questo corso è finalizzato alla tonificazione di tutto il corpo. Tali risultati vengono raggiunti mediante esercizi specifici per gruppi muscolari a ritmo di musica, anche tramite l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesetti, elastici, body-bar, step). Intensità media.	Martedì 10.30-11.30	MONO 180,00 €
		MONO 198,00 €

<i>TOTAL BODY</i>	<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
Questo corso serve per acquistare capacità motoria, contribuisce a migliorare la resistenza sia cardiovascolare che respiratoria attraverso esercizi aerobici di tonificazione e di elasticità a corpo libero o con piccoli attrezzi, riprendendo elementi che si trovano nei corsi di GAG, aerobica, step e stretching. Intensità media.	Lunedì 20.30-21.15	MONO 180,00 €
		MONO 198,00 €

<i>CARDIO TONIC</i>	<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
Cardio tonic fitness dimentica la vecchia ginnastica aerobica! Allenamento misto cardio e anaerobico. Tonifica, allena e brucia i grassi contemporaneamente. Aumenta le capacità cardiovascolari. Migliora le prestazioni atletiche. Adatto a tutti i livelli.	Giovedì 18.45-19.30	MONO 180,00 €
		MONO 198,00 €

DANZA DEL VENTRE*

		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
La danza orientale come tradotta dalla lingua araba "raqs sharqi" ma comunemente chiamata in occidente danza del ventre, è una danza completa che può essere praticata dalle donne di tutte le età in cui non sono richiesti specifici requisiti fisici. La danza orientale segue infatti i naturali movimenti del corpo femminile, si lavora molto sulla flessibilità della colonna vertebrale e del bacino, migliorando di conseguenza la postura e la mobilità articolare così come la tonicità muscolare.	Mercoledì 20.45-21.45	240,00 €	264,00 €

DANZA MODERNA

		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
La danza Moderna è una disciplina che va in netto contrasto con il balletto. Essa infatti rifiuta l'utilizzo innaturale del corpo, valorizzando invece il gesto e il movimento che esprimono la personalità e la sensibilità del danzatore.	Giovedì 16.45-17.45	MONO 300,00 €	MONO 330,00 €

GAG

		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
In questo corso si eseguono esercizi specifici per la tonificazione di gambe, addominali e glutei. Questo corso ha l'obiettivo di tonificare tutta la muscolatura della parte inferiore del corpo. Si eseguono esercizi in piedi o a terra con l'ausilio anche di piccoli attrezzi (elastici, cavigliere, ecc.). Alta intensità.	Lunedì 18.45-19.30	MONO 180,00 €	MONO 198,00 €

*Il corso non rientra negli abbonamenti Fitness.

<i>GINNASTICA ADULTI</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>In questo corso si eseguono semplici esercizi a corpo libero mirati a mantenere la tonificazione e ad aumentare la flessibilità muscolare. La sua bassa intensità ne permette l'esecuzione anche ad età avanzata.</p>	Giovedì 09.30-10.30	MONO 180,00 €	MONO 198,00 €

<i>GINNASTICA POSTURALE</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>In questo corso sono previsti esercizi di tonificazione e allungamento dei gruppi muscolari specifici per il mantenimento o il riappropriarsi di una corretta postura. Intensità media.</p>	Martedì 09.30-10.30	MONO 180,00 €	MONO 198,00 €
	Giovedì 10.30-11.30	BI 300,00 €	BI 330,00 €

<i>POWER YOGA</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>Il Power Yoga fa parte di quelle discipline nell'ambito del fitness che consentono di allenare il corpo e nello stesso tempo contrastare lo stress e ristabilire i giusti ritmi psicofisici, senza essere troppo impegnativo rispetto alla frequenza con la quale deve essere praticato.</p> <p>Evoluzione dello Yoga, è una attività che ne mantiene tutti i principi base sposandoli con quelli della moderna ginnastica occidentale, per cui è un'attività dinamica che unisce ai benefici a livello mentale e muscolo scheletrico offerti dallo Yoga i benefici dell'allenamento cardiovascolare.</p>	Mercoledì 17.45-18.45	MONO 180,00 €	MONO 198,00 €

YOGA IYENGAR

		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
Nell'intento di rendere lo yoga accessibile a tutti è stata creata una specifica didattica d'insegnamento e a introdurre l'uso di attrezzi come coperte, cinture, cuscini, sedie, mattoni e altro ancora. Grazie a questo anche le persone meno flessibili o più deboli possono eseguire le posizioni per avere gli effetti desiderati su organi e sistema nervoso.	Martedì 19.00-20.30	MONO 205,00 €	MONO 225,50 €
	Mercoledì 09.30-11.00		
	Venerdì 09.30-11.00	BI 340,00 €	BI 375,00 €

ZUMBA / REEJAM*

		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>Zumba è un programma di fitness e danza ispirato ai ritmi afrocaribici che fonde l'ardente musica internazionale con passi di danza contagiosi, per realizzare un "fitness-party" che ti rende totalmente dipendente. I corsi di Zumba si distinguono per i ritmi esotici impartiti dai battiti altamente energetici della musica latino americana e internazionale. Prima ancora di accorgersene, i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia! È facile da seguire, efficace e divertente.</p> <p>Dopo lo Zumba che utilizza i movimenti della musica afrocaribica ecco il Reejam ovvero la rivisitazione del Cityjam tanto in voga negli Anni Novanta. I ritmi? Quelli dell'hip hop con alcune moderne variazioni. Il Reejam è la vera novità del fitness coreografico.</p> <p>*Ultimo Mercoledì del mese</p>	Mercoledì 19.30-20.15	MONO 200,00 €	MONO 220,00 €