

## PALESTRA

Sala attrezzi cardiofitness  
G.A.G.  
Total body  
Dinamic work  
Step and tone  
TRX®  
Fat burning circuit  
Intensive training  
Spinning  
Ginnastica dolce  
Ginnastica posturale  
Posturale per ragazzi  
Personal trainer  
Panca fit®

## ARTI MARZIALI M° Caruso Claudio

Karate per adulti e bambini  
Ju jitsu  
Difesa personale

## PISCINA

Acquagym  
Antalgica  
Triathlon  
Gestanti  
Acquaticita' 2 - 42 mesi  
Nuoto baby da 4 a 5 anni  
Scuola nuoto da 6 anni  
Nuoto adulti  
Lezioni private  
Personal trainer  
Palestra in acqua

## SCUOLA DI BALLO

Modern jazz  
Hip hop  
Danza propedeutica  
Danza classica



ENERGY SPORT

Energy Sport

Società Sportiva Dilettantistica  
a responsabilità limitata  
affiliata al CONI N° 209450  
tramite M.S.P.

Via Promessi Sposi 76  
Valmadrera

Tel.0341 201509

[WWW.ENERGYSPORTLECCO.IT](http://WWW.ENERGYSPORTLECCO.IT)



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



METTITI IN FORMA CON



TRX-KETTLEBELL



FITBALL-PUMP



FUNCTIONAL



# **SMALL GROUP TRAINER**



**IL SERVIZIO COMPRENDE :**

- ANAMNESI**
- CONTROLLI PERIODICI**
- IMPEDENZIOMETRIA**
- CONSIGLI ALIMENTARI**

## **L'ALLENAMENTO IN PICCOLI GRUPPI OFFRE MOLTI VANTAGGI :**

- L'ATTENZIONE DI UN PERSONAL CHE È IN GRADO DI SODDISFARE TUTTE LE TUE ESIGENZE**
- LA POSSIBILITÀ DI SCEGLIERE IL GIORNO E L'ORA A TE PIÙ CONGENIALE**
- UN PROGRAMMA COMPLETO PERSONALIZZATO CON UN MONITORAGGIO PER VERIFICARE IN MODO TANGIBILE I TUOI PROGRESSI**
- UN VANTAGGIO ECONOMICO PER POTER UTILIZZARE UN SERVIZIO ESCLUSIVO AD UN PREZZO PIÙ CONVENIENTE**
- LE SEDUTE SONO TENUTE DA ISTRUTTORI QUALIFICATI CON LAUREA IN SCIENZE MOTORIE**

## **GRUPPI CON MASSIMO 4 PARTECIPANTI**

**Pacchetto da 10 lezioni monosettimanali  
2 partecipanti**

**Pacchetto da 20 lezioni bisettimanali  
sconto 20%**

**OBBLIGATORIO IL C.M. PER ATTIVITÀ  
NON AGONISTICHE**