

STRALCIO REGOLAMENTO

PALESTRA

- Sala attrezzi cardiofitness
- G.A.G. - Fat burning circuit
- Total body - Dinamic work
- Step and tone - Funzional
- Trx - Spinning
- Personal trainer
- Ricondizionamento muscolare

ARTI MARZIALI M^o Caruso Claudio

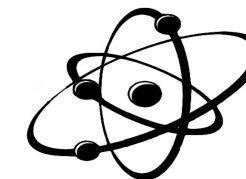
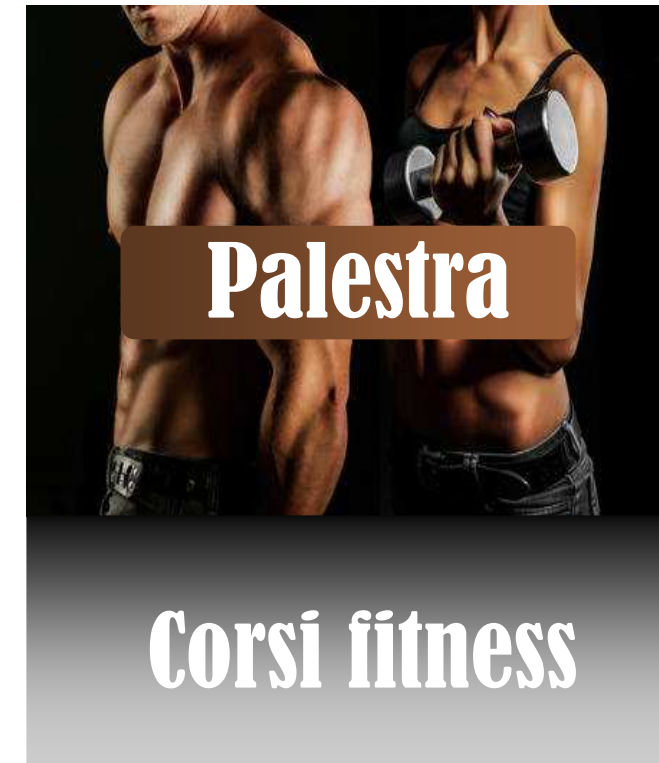
- Karate per adulti e bambini
- Brasilian Ju jitsu

PISCINA

- Acquagym - Antalgica
- Biathlon - Triathlon
- Gestanti
- Nuoto baby da 2 a 40 mesi
- Scuola nuoto dai 4 anni
- Nuoto adulti - Palestra in acqua
- Lezioni private - Personal trainer
- Ricondizionamento muscolare

NOTE

1. La quota d'iscrizione annua ha validità 12 mesi ed è comprensivo di assicurazione R.C. e tesseramento associativo annuale .
La tessera e l'abbonamento sono personali e non trasferibili.
 2. Tutte le attività sono organizzate in classi con criterio a numero chiuso. Chi frequenta i corsi ha la precedenza nella prenotazione di turni ed orari per il periodo successivo. **(con l'acconto di € 30 non rimborsabili)** L'acconto deve essere versato prima della fine del corso frequentato, entro la data che troverete periodicamente esposta in bacheca. Il saldo deve essere versato entro l'inizio del corso. Decorso questo lasso di tempo, a saldo non avvenuto, si considera come tacita rinuncia alla partecipazione al corso stesso con conseguente perdita dell'acconto. Eventuali cambi di orari/giorno dovranno essere concordati con la direzione.
 3. Per consentire un afflusso regolare negli spogliatoi, l'accesso è consentito 15 minuti prima l'inizio della lezione. La direzione non risponde di quanto lasciato negli spogliatoi.
 4. La direzione si riserva di modificare gli orari dei corsi con il giusto preavviso o di sospenderli nel caso ci fossero meno di 5 partecipanti nei corsi di fitness e meno di 3 nei corsi di nuoto .
 5. In caso di malattie o infortuni prolungati, la direzione si riserva di accogliere richieste di recupero, dietro presentazione di certificato medico, nella misura del 50% delle lezioni perse, da scontarsi nel periodo successivo.
 - 6- Negli spogliatoi e sul bordo vasca si accede con calzature idonee. E' obbligatoria la doccia prima dell'ingresso in vasca e l'uso della cuffia per tutte le attività.
 7. Gli accompagnatori dei bambini non possono entrare in vasca (ad esclusione dei corsi mamma bambino).
L'accesso in vasca è consentito esclusivamente ai partecipanti dei corsi solamente in presenza dell'istruttore del proprio corso.
 8. Il regolamento associativo e' esposto all'interno della bacheca situata all'ingresso del centro.
 9. La direzione non risponde per oggetti e valori lasciati incustoditi negli spogliatoi. Si consiglia l'utilizzo degli armadietti messi a disposizione utilizzando un lucchetto personale.
- E' **OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE** (NON LUDICO MOTORIO)



ENERGY SPORT

S.S.D. a R.L.
affiliata al CONI LC 000139
Via P. Sposi 76 Valmadrera

Tel.0341 201509

WWW.ENERGYSPORTLECCO.IT



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



Orario sala pesi settembre-giugno						Orario sala pesi luglio-agosto					
						CHIUSO PER FERIE LE DUE SETTIMANE CENTRALI D'AGOSTO Mercoledì e sabato chiuso ad agosto					
Lun.	Mar.	Mer.	Giov.	Ven.	Sab.	Lun.	Mar.	Mer.	Giov.	Ven.	Sab.
9.00 21.30	9.00 21.30	12.00 21.30	9.00 21.30	9.00 21.30	9.00 17.00	9.30 14.00	9.30 14.00	chiuso	9.30 14.00	9.30 14.00	9.30 13.00
Sabato Istruttore fino alle ore 15,00						16.30 21.30	16.30 21.30	16.30 21.30	16.30 21.30	16.30 21.00	

Quota associativa annuale € 18,00 (iscrizione CONI) quote valide fino 15/08/2019

SALA PESI e CORSI DI FITNESS					OVER 60				
N°10 ingressi	Da utilizzare in 12 settimane				N°10 ingressi	Da utilizzare in 12 settimane			
Freq settimanali	1 mese	4 mesi	8 mesi	12 mesi	Freq. settimanali	1 mese	4 mesi	8 mesi	12 mesi
Pesi e corsi bisettimnale					Pesi e corsi bisettimnale				
Pesi e corsi trisettimanale					Pesi e corsi trisettimanale				
Sala pesi bisettimnale					Sala pesi bisettimnale				
Sala pesi libera					Sala pesi libera				
TRX 13 lezioni €					UNDER 18				
Abbonamento in sala pesi comprende: tabella personalizzata di allenamento, bilancia impedenziometrica e consigli alimentari.					Under 18 3 frequenze				entro le ore 17,30
Abb. 8-12 mesi possibilità pagamento ½ subito ½ dopo 60 giorni					Abb. 8-12 mesi possibilità pagamento ½ subito ½ dopo 60 giorni				
CORSI DI FITNESS					SALA PESI tariffa base				
dal 17 settembre 2018 al 7 giugno 2019					Freq settimanali			8 mesi	12 mesi
Monosettimanale					Sala pesi bisetti.				
Bisettimanale					Sala pesi libera				

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	9.30 Dinamic work 60'		9.30 G.A.G. 60'	
	12.45 trx ® 45'			
18,00 Step+tone 60'	18.00 trx ® 45' 18.30 Funzional 60'		18.15 Dinamic Work 60'	18,00 Funzional 60'
19.30 Spinning 50'	19.00 Spinning 50' 19.30 Total body 60'		19.30 Spinning 50' 19,15 Fat burning 50'	

Spinning : Le lezioni vanno prenotate. Per non perdere la lezione disdire entro le ore 12,00 del giorno prenotato .

PERSONAL pacchetto da 5 lezioni consecutive. Sul pacchetto di 5 lezioni è possibile sospendere una lezione dandone preavviso di 24 ore. Il recupero va concordato con la segreteria	Private in 1 € 150,00	Private in 2 € 105,00	Private in 3 € 85,00
--	--------------------------	--------------------------	-------------------------

OBBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO per attività sportive non agonistiche (non ludico motorio)

SALA PESI – CARDIOFITNESS Esercizio fisico condotto con programmi individuali e l'utilizzo di attrezzi specifici. Attraverso adeguati allenamenti si potrà ottenere la tonificazione o la crescita muscolare e la riduzione del grasso. Abbinato ad una attività aerobica su attrezzi cardiofitness si può raggiungere il massimo dei risultati.

PERSONAL TRAINER Possibilità di effettuare programmi personalizzati con l'attenzione di un personal che è in grado di soddisfare tutte le tue esigenze al fine di migliorare le condizioni generali anche in seguito a situazioni post operatorie o post traumatiche. Possibilità di monitorare in modo tangibile i tuoi progressi.

SPINNING E' una attività che si svolge con specifiche bike, le quali danno la possibilità di variare velocità e resistenza. L'allenamento tende a migliorare le capacità cardio respiratorie.

TOTAL BODY Allenamento di tonificazione con l'utilizzo di vari attrezzi : Manubri, bilancieri , fit ball, ecc. a tempo di musica al fine di migliorare la forma fisica, la forza e la resistenza.

STEP AND TONE Lavoro di tonificazione generale con l'ausilio dello step. Efficace, semplice, per un benessere totale.

DINAMIC WORK Attività molto dinamica con le proprietà tipiche del lavoro aerobico. Le lezioni sono caratterizzate da facili coreografie alla portata di tutti

G.A.G. Serie di esercizi dinamici e statici che servono per stimolare, allenare, tonificare nel modo più efficace possibile i muscoli delle gambe, addominali, glutei.

TONE UP Attività fisica che utilizza varie tecniche sia di tonificazione che di tipo aerobico rendendo la lezione varia e divertente.

TRX Fa parte di una nuova categoria di attrezzi fitness che si adatta a tutti i lavori di Tonificazione utilizzando il proprio peso corporeo . Apposite impugnature permettono una infinità di esercizi e di movimenti con metodologie efficaci e funzionali

FAT BURNING circuit Mini circuiti altamente allenanti per un fisico globalmente tonico
Walking camminata a ritmo di musica
Fit boxe sequenza di calci e pugni con utilizzo del sacco
Pump serie di esercizi tonificanti con l'uso del bilanciere

FUNCTIONAL Questo modo dinamico di allenarsi si basa sull'esecuzione di esercizi in grado di mimare i movimenti che il corpo esegue in ambiente. Questa forma di allenamento permette di raggiungere ottimi risultati, sia da un punto di vista estetico che da un punto di vista prestazionale.