

## PALESTRA

- Sala attrezzi cardiofitness
- G.A.G. - Fat burning circuit
- Total body - Dinamic work
- Fit fun
- Core functional workout
- Trx
- Personal trainer
- Ricondizionamento muscolare
- Ginnastica posturale
- Kettlebell

## ARTI MARZIALI M<sup>o</sup> Caruso Claudio

- Karate per adulti, ragazzi e bambini
- Brazilian Ju jitsu

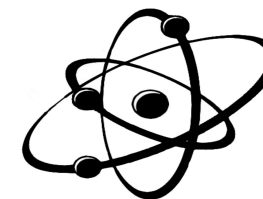
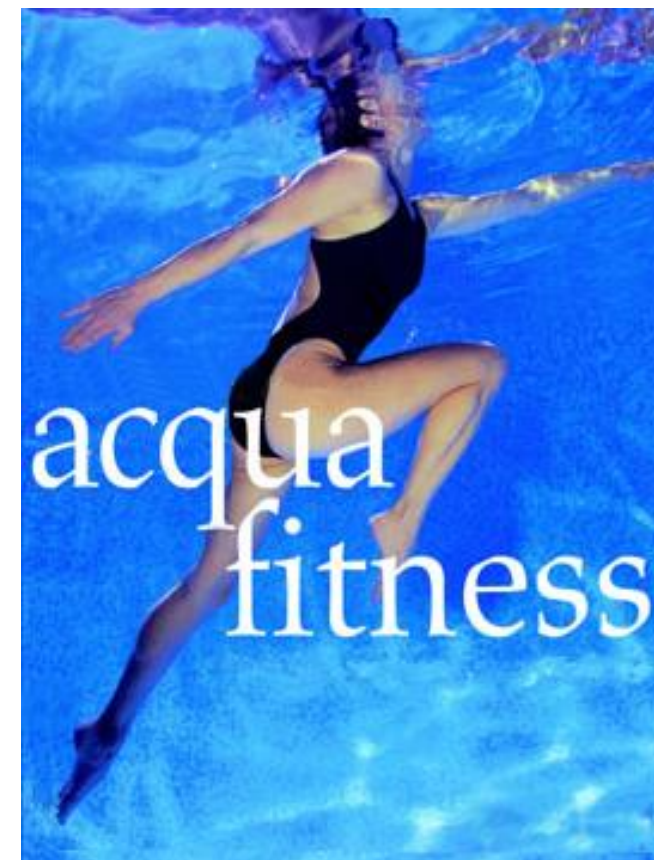
## PISCINA

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

## NOTE


## STRALCIO REGOLAMENTO

1. La quota annua d'iscrizione ha validità 12 mesi ed è comprensivo di assicurazione R.C. e tesseramento annuale associativo. 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.
  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 N° LC 000139  
Via P. Sposi 76 Valmadrera

Tel.0341 201509

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



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Durata corsi 45 minuti in acqua				
9.00 Acquagym	8.15 Antalgica		9.00 Biathlon	8.15 Antalgica
9.45 Acquagym	9.00 Antalgica		9.45 Acqua palestra	9.00 Antalgica
10.30 Acqua palestra			10.30 Acquagym	9.45 Antalgica
12.45 Acquagym			12.45 Acquagym	
				15.30 Antalgica
	18.30 Antalgica	18.45 Acquagym	18.45 Acquagym	
19.15 Biathlon	19.15 Antalgica	19.30 Acquagym	19.30 Biathlon	19.15 Antalgica
20.00 Biathlon			20.15 Biathlon	

**N.B.** E' possibile recuperare max 2 lezioni perse entro la scadenza dell'abbonamento in essere

**Quota associativa annuale iscrizione C.O.N.I. (12 mesi) € 18,00**

acquagym antalgica biathlon	<b>CORSO AUTUNNALE</b> 20 /21 lez <b>CORSO PRIMAVERILE</b> 19 /20 lez. <b>CORSO ESTIVO</b> 4/5 lezioni mese di luglio
Palestra in acqua	<b>CORSO AUTUNNALE</b> 20/21 lezioni <b>CORSO PRIMAVERILE</b> 19/20 lezioni <b>CORSO ESTIVO</b> 4/5 lezioni mese di luglio

**Valido tutto l'anno**

Bisettimanale sconto 10 % su abbonamenti autunnale o primaverile sottoscritti nello stesso momento.

Se aggiungi uno o più corsi in un secondo tempo sconto 20 % sull'abbonamento autunnale o primaverile.

E' possibile inserirsi nei corsi in qualsiasi momento. Verrà conteggiato il numero di lezioni effettive.

**PERSONAL TRAINER** lezioni di ricondizionamento muscolare post operatorio o traumatico

**LEZIONI PRIVATE di nuoto** 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	1 allievo	2 allievi	3 allievi
--	-----------	-----------	-----------

Le private con 2 o più partecipanti possono essere recuperate solo se tutti i partecipanti sospendono contemporaneamente la lezione con preavviso di 24 ore

**NOTIZIE UTILI** : Profondità vasca cm.120 - ambiente 30° - Temperatura acqua fitness 30° - Antalgica 32.5°

**OBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO per attività sportive non agonistiche (non ludico motorio)**

### ACQUANTALGICA

L'attività si propone di sviluppare l'ascolto propriocettivo del corpo e dei suoi movimenti attraverso esercizi di mobilità articolare ed elasticità muscolare che si armonizzano all'ambiente acquatico (temp 32.5°) come forma di prevenzione dei più comuni disturbi.

### 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.

### ACQUAGYM

Lezione adatta a tutti con intensità media che sfrutta prevalentemente l'acqua come attrezzo. La lezione prevede una parte di lavoro aerobico non coreografico e una parte di tonificazione generale con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

### BIATHLON

Lezioni caratterizzate dall'utilizzo della bike o running completate da esercizi con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Ottima per chi vuole ottenere un allenamento completo di intensità media

### PALESTRA IN ACQUA

La piscina a vostra disposizione dove potrete a vostro piacimento camminare ,nuotare, pedalare o utilizzare attrezzi a vostra disposizione