

**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.

**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.

**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.

**FIT FUN** 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.

**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

**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

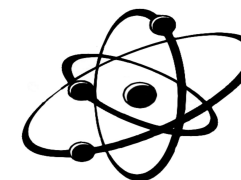
**POSTURALE** Muovi il tuo corpo, allunga i muscoli contratti e rinforza quelli deboli, utilizzando esercizi di stretching e di mobilità articolare.

**CORE FUNCTIONAL TRAINING** Allena, rinforza e tonifica i muscoli delle gambe, addominali e glutei utilizzando esercizi statici e dinamici dell'allenamento funzionale.

**KETTLEBELL WORKOUT** Migliora la tua forza, resistenza e mobilità con gli esercizi di base del Kettlebell workout. Un allenamento intenso e stimolante per tutto il corpo

## STRALCIO REGOLAMENTO

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



## SALA PESI e CORSI DI FITNESS

N°10 ingressi Over 60	75,00 67,00	Da utilizzare in 12 settimane		
-----------------------	----------------	-------------------------------	--	--

<b>Freq settimanali</b>	1 mese	4 mesi	8 mesi	12 mesi
-------------------------	--------	--------	--------	---------

Pesi e corsi biset. Over 60				
-----------------------------	--	--	--	--

Pesi e corsi triset. Over 60				
------------------------------	--	--	--	--

Sala pesi biset. Over 60				
--------------------------	--	--	--	--

Sala pesi libera Over 60				
--------------------------	--	--	--	--

Abbonamento in sala pesi comprende: tabella personalizzata di allenamento, bilancia impedenziometrica e consigli alimentari.

Abbonamenti 8-12 mesi possibilità pagamento 1/2 subito dopo 60 giorni

**UNDER 18** 3 frequenze settimanali

Under 18			entro le ore 16,30
----------	--	--	--------------------

## SALA PESI tariffa base

<b>Freq settimanali</b>	<b>8 mesi</b>	<b>12 mesi</b>
-------------------------	---------------	----------------

Sala pesi bisetti.		
--------------------	--	--

Sala pesi libera		
------------------	--	--

## PERSONAL

Pacchetto da 5 lezioni consecutive. Sul pacchetto è possibile sospendere una lezione dandone preavviso di 24 ore. Il recupero va concordato con la segreteria

Private in 1	Private in 2	Private in 3
--------------	--------------	--------------

€ 105,00 cad.
---------------

€ 85,00 cad.
--------------

## CORSI TONIFICAZIONE

POSTURALE 45'	Lunedì 18,15 Venerdì 08,50	12/14 lezioni
---------------	-------------------------------	---------------

TRX 45'	Martedì 18,15	12 /14 lezioni
---------	---------------	----------------

KETTLEBELL W. Monosettim. 55'	Lunedì 19,00 Mercoledì 19,00	12 /14 lezioni
-------------------------------	---------------------------------	----------------

KETTLEBELL W. Bisettim. 55'	sconto 10 % su abbonamenti sottoscritti contemporaneamente . Se successivamente aggiungi uno secondo abbonamento sconto 20 %	
-----------------------------	--	--

## CORSI FITNESS

FIT FUN	60'	Lunedì 18,30
---------	-----	--------------

TOTAL BODY	60'	Lunedì 19.30
------------	-----	--------------

DINAMIK WORK	60'	Martedì 09.30
--------------	-----	---------------

CORE FUNCTIONAL 60'		Mercoledì 18.00
---------------------	--	-----------------

G.A.G.	60'	Giovedì 09,30
--------	-----	---------------

DINAMIK WORK	60'	Giovedì 18,15
--------------	-----	---------------

FAT BURNING	60'	Giovedì 19,15
-------------	-----	---------------

## CORSI DI FITNESS STAGIONALE

Da settembre a giugno

Monosettimanale	
-----------------	--

Bisettimanale	
---------------	--

## Orario sala pesi settembre-giugno

Lun.	Mar.	Mer.	Giov.	Ven.	Sab.
8.45 21.00	8.00 21.0	12.00 21.00	8.45 21.00	8.00 21.00	9.00 17.00

## Orario sala pesi luglio-agosto

Lun.	Mar.	Mer.	Giov.	Ven.	Sab.
9.00 14.00	9.00 14.00	chiuso	9.00 14.00	9.00 14.00	9.30 13.00
16.30 21.00	16.30 21.00	16.30 21.00	16.30 21.00	16.30 21.00	

**CHIUSO PER FERIE  
DUE SETTIMANE CENTRALI DI AGOSTO**

**Quota associativa annuale € 18,00 (iscrizione CONI) durata 12 mesi**

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