

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, step, fit ball, ecc. a tempo di musica al fine di migliorare la forma fisica, la forza e la resistenza.

CIRCUITO FUNZIONALE Serie di esercizi dinamici e statici che servono per migliorare la forza, la resistenza, l'equilibrio e coordinazione

GINNASTICA DOLCE Allenamento che ha lo scopo di migliorare la flessibilità, equilibrio e benessere generale con movimenti delicati e Controllati

BRUCIA GRASSI Allenamento che ha lo scopo di bruciare calorie, aumentare il metabolismo e migliorare la tua forma fisica con esercizi intensi e dinamici.

FITNESS PILATES E' una attività rivolta a tutti che offre una serie di benefici : miglioramento della forza e della postura, maggiore riduzione dei dolori cronici, rilassamento, riduzione dello stress e aumento del benessere generale.

AEROBOXE E' un attività sportiva che "mixa" l'attività aerobica con le arti marziali e gli sport da combattimento. Si tratta di una tecnica che rappresenta un allenamento ideale: esplosivo, divertente, addirittura liberatorio.

YOGA E' una disciplina che ha l'obiettivo di trovare un equilibrio tra corpo, mente e spirito attraverso la pratica delle posizioni, delle tecniche di respirazione e di meditazione

STRALCIO REGOLAMENTO

1. La quota annua d'iscrizione ha validità 12 mesi ed è comprensivo di assicurazione R.C. e tesseramento annuale associativo.
 2. La tessera e l'abbonamento sono personali e non trasferibili.
 3. 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 importo pari a 3 lezioni 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)

Le lezioni perse sono recuperabili
Eventuali assenze possono essere recuperate (max. 2 recuperi) nei corsi di baby nuoto con posti disponibili, entro la scadenza dell'abbonamento stesso. **Dal momento della prenotazione del recupero non sarà più possibile disdirlo. (da concordare in segreteria)**



BABY NUOTO - GESTANTI

ENERGY SPORT



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

Tel.0341 201509

WWW.ENERGYSPORTLECCO.IT



CORSI PER GESTANTI IN ACQUA



IL BENESSERE DELLA MAMMA
E' IL BENESSERE DEL BAMBINO

QUALI SONO I BENEFICI DEI CORSI IN ACQUA IN GRAVIDANZA ?

- Migliore resistenza fisica, tonicità ed elasticità
- Predisposizione alle posizioni alternative per il parto.
- Riduzione edemi e stasi venosa periferica
- Sollievo dolori lombari, articolari e sciatalgia
- Riduzione nausea
- Aumento volume liquido amniotico
- Rilassamento
- Maggiore attenzione alla respirazione
- Identificazione e comunicazione col bambino
- Sviluppo capacità percezione ascolto
- Migliore evoluzione del parto

Numerosi studi hanno dimostrato che il movimento in acqua durante la gravidanza favorisce il benessere generale della mamma e crea influenze positive sul bambino

QUAL'E' L'ATTIVITA' PROPOSTA IN ACQUA?

- Esercizi dinamici in acqua tonificanti e drenanti
- Esercizi di controllo della respirazione
- Esercizi di stretching per la mobilità del bacino e della colonna
- Rilassamento e watsu in acqua calda

CORSI PROPEDEUTICI AL NUOTO PER BIMBI DA 2 A 40 MESI

QUALI SONO GLI OBIETTIVI DEL CORSO?

Inserire dolcemente i bimbi in piscina portandoli gradatamente ad avere confidenza con l'acqua e condurli all'apprendimento di una disciplina meravigliosa come quella del nuoto.

Attraverso la sicurezza, garantita dalla presenza del genitore il bambino viene accompagnato gradualmente alla riscoperta dell'acqua come elemento molto familiare. Tutto si svolge in un ambiente esclusivo molto tranquillo, caldo e accogliente, ideale affinché il bambino affronti serenamente questa esperienza.

- Regalare al bambino un momento privilegiato di piacere, di divertimento e di rilassamento.
- Offrire al bambino l'opportunità di fare un'esperienza relazionale, motoria e sensoriale unica.
- Permettere ai genitori e ai bambini di vivere un'occasione di profondo contatto.
- Agevolare lo sviluppo psicomotorio del bambino.
- Sviluppare la capacità di adattamento del bambino all'ambiente acquatico, e la sua tendenza innata a ricercare l'autonomia in tutti gli ambienti in cui cresce.

QUALI SONO I VANTAGGI PER IL BAMBINO

- Familiarità con l'ambiente acquatico
- Sviluppo dei sistemi cardiocircolatorio, respiratorio e muscolo scheletrico.
- Fiducia in se e nell'altro, sicurezza, riduzione rigidità.
- Capacità di apprendimento e di concentrazione.
- Sviluppo dei processi percettivi e della fantasia.
- Stimolo all'intraprendenza e all'azione.

martedì	venerdì	sabato
Le suddivisioni in fasce di età possono variare		
		8.45-9.30 24/42 mesi
	9.45—10.30 6/12 mesi	9.30 – 10.15 12/24 mesi
11.15-12.00 6/12 mesi	10.30 – 11.15 12/24 mesi	10.15 – 11.00 6/12 mesi
12.00-12.45 2/6 mesi	11.15-12.00 2/6 mesi	11.00 – 11.45 24/42 mesi
14.30-15.15 2/6 mesi	1	11.45-12.30 6/12 mesi
15.15-16.00 6/12 mesi	15.15-16.00 2/6 mesi	
16.00-16.45 24-42 mesi	16.00-16.45 12/24 mesi	
16.45-17.30 24-42 mesi	16.45-17.30 6/12 mesi	
17.30-18.15 12/24 mesi	17.30-18.15 12/24 mesi	
18.15-19.00 24/42 mesi	18.15-19.00 24/42 mesi	

CALENDARIO e tariffe corsi

Quota associativa € 20,00

autunno primavera

Corso autunnale 16/17 lezioni

Corso invernale 9/10 lezioni

Corso primaverile 15/16 lezioni

Corso estivo 4/5 lezioni

Gestanti pacchetto da 5 lezioni consecutive €

(da utilizzare entro 7 settimane)

Possibilità di effettuare lezioni singole all'ultimo mese di gestazione

NOTIZIE UTILI

Temperatura acqua 32° Profondità vasca cm. 120