

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.

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 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



ENERGY SPORT

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

Tel.0341 201509

WWW.ENERGYSPORTLECCO.IT



SCUOLA NUOTO durata corsi 45 minuti

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
Scuola nuoto dalle 16.00 alle 18.30		Scuola nuoto dalle 16.00 alle 18.30	Scuola nuoto dalle 16.00 alle 18.30		Scuola nuoto dalle 13.15 alle 17.00

Le lezioni perse non sono recuperabili Eventuali assenze (max. 2 recuperi) danno la possibilità ad un genitore di effettuare una seduta di allenamento nei corsi di fitness in piscina , palestra (no spinning) o sala pesi entro la scadenza dell'abbonamento stesso.

(da concordare in segreteria)

Quota associativa annuale € 20,00

Scuola nuoto max 8 partecipanti
a partire dai 4 anni

Periodo invernale

N°..... Lezioni €

Periodo primaverile

N°..... lezioni €

Le tariffe indicate sono relative al corso completo.

Per le iscrizioni successive alla data d'inizio verranno conteggiato il numero di lezioni effettive

LEZIONI PRIVATE

Private 45 minuti
pacchetto 5 lezioni
consecutive

1 allievo
€

2 allievi
€ cad.

3 allievi
€ cad.

Sul pacchetto è possibile effettuare 1 recupero annullando la lezione prenotata con preavviso di 24 ore

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

OBBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO (non ludico motorio)

per attività sportive non agonistiche per bambini che hanno compiuto 7 anni

Perche frequentare un corso di nuoto?

Il nuoto è considerato uno sport completo che aiuta il bambino durante lo sviluppo in quanto :

- migliora il tono muscolare
- Rafforza le ossa in modo armonico e proporzionato
- Migliora le capacità cognitive dei più piccoli, la concentrazione e l'autostima

Da non sottovalutare anche che saper nuotare da maggiore sicurezza anche durante le vacanze al mare

Aiuta il bambino a rispettare le regole ed interagire con i compagni in vasca.

I nostri istruttori saranno lieti di mettere a disposizione la loro esperienza per accompagnare il bambino durante il percorso di apprendimento

Vi proponiamo i seguenti orari

Giorno _____ ora _____

Giorno _____ ora _____

Giorno _____ ora _____