

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



PALESTRA e CORSI DI FITNESS

Gli abbonamenti ad ingressi sono a scalare e possono essere utilizzati liberamente entro la scadenza.

N° 10 ingressi Over 60		Da utilizzare in 12 settimane			
	1 mese	4 mesi	8 mesi	12 mesi	
Bisettimanali Over 60					
Trisettimanale Over 60					

PALESTRA

	1 mese	4 mesi	8 mesi	12 mesi	
Bisettimanali Over 60					
Frequenza libera Over 60					

Gli abbonamento in palestra comprendono: tabella personalizzata di allenamento e bilancia impedenziometrica

Abbonamenti 8-12 mesi possibilità pagamento ½ subito ½ dopo 60 giorni

PALESTRA tariffa base comprende solo assistenza

	8 mesi	12 mesi
Frequenza bisettimanale		
Frequenza libera		

UNDER 18

3 frequenze settimanali	1 mese	4 mesi
Ingresso entro le ore 16.30		

CORSI FITNESS

Da metà settembre a fine giugno , escluso periodo natalizio (vedi calendario)

Total body	60'	Lunedì	18.30
Total body	60'	Lunedì	19.30
Aerobox	60'	Lunedì	19.00
Total body	60'	Martedì	10.00
Ginnastica dolce	60'	Giovedì	10.30
Brucia grassi	60'	Giovedì	18.30
Aerobox	60'	Venerdì	19.00

CORSI di FITNESS STAGIONALE

Monosettimanale	
Bisettimanale	

CORSI YOGA

Mercoledì	60'	19.00
-----------	-----	-------

CORSI PILATES

Martedì	9.00
Giovedì	9.30
Giovedì	12.45
Giovedì	17.30
Giovedì	19.30

tariffe FITNESS PILATES e YOGA

Corsi da 12 lezioni

Orario sala pesi settembre-giugno

Lun.	Mar.	Mer.	Giov.	Ven.	Sab.
8.00 21.00	8.00 21.00	12.00 21.00	8.00 21.00	8.00 21.00	8.00 17.00

Orario sala pesi luglio-agosto

Lun.	Mar.	Mer.	Giov.	Ven.	Sab.
8.00 14.00	8.00 14.00	chiuso	8.00 14.00	8.00 14.00	8.00 13.00
16.00 21.00	16.00 21.00	16.00 21.00	16.00 21.00	16.00 21.00	

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

LEZIONI PRIVATE CON PERSONAL
PER INFO CHIEDERE IN SEGRETERIA

Note

Quota associativa annuale € 20,00 (iscrizione Asi) durata 12 mesi

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