

GLI ISTRUTTORI

GNAMMY (STEP & CARDIOFITNESS)

Istruttore fitness con pluriennale esperienza e insegnante di danza. Brevetto di istruttore fitness musicale di 1° livello conseguito presso l'Euroeducation Italy. Master in G.A.G. bruciagrassi conseguito presso la Federazione Italiana Fitness. Master e stages in Pilates e Fitness svolti presso la FIF (Federazione Italiana Fitness).

LAURA (GYM MUSIC)

Istruttrice fitness con pluriennale esperienza e insegnante di ginnastica ritmica. Master in G.A.G. bruciagrassi conseguito presso la Federazione Italiana Fitness. Master e stages in Pilates e Fitness svolti presso la FIF (Federazione Italiana Fitness). Laureanda in Scienze Motorie e dello Sport.

DONATELLA (GINNASTICA DOLCE)

Istruttrice di ginnastica dolce, insegnante di ed. fisica diplomata ISEF, e istruttrice fitness con pluriennale esperienza in corsi di ginnastica per adulti.

DONATELLA (YOGA)

Diplomatasi nel 1990 presso l'ANY (Associazione Nazionale Yoga) ha frequentato successivamente l'ISYCO per la formazione ed il perfezionamento dell'insegnamento dello yoga sia con adulti che con bambini.

PIETRO, PIETRO I. & NICLA (SPINNING)

Istruttori JGSI STAR 1; Corsi speciali CED: Heart Rate - Mental training - Creative Training - Fase 2.

ANGELO (BALLO LISCIO)

Istruttore di ballo liscio diplomato A.N.M.B.M. con pluriennale esperienza nell'insegnamento.

LEZIONI DI SPINNING

DAL 19 SETTEMBRE 2011

Centro affiliato



Attività con bike di alta intensità. Mediamente a lezione si bruciano 500 calorie, tonificando addominali, glutei, gambe e braccia. E' un lavoro completo per chi ricerca la perfetta forma fisica.

GIORNI & ORARI LEZIONI

<u>Lunedì</u>	19.15-20.15 20.15-21.15	<u>Giovedì</u>	20.00-21.00
<u>Martedì</u>	19.00-20.00	<u>Venerdì</u>	19.15-20.15 20.15-21.15
<u>Mercoledì</u>	18.30-19.30 19.30-20.30	<u>Domenica</u>	10.00-11.00

TARIFFE SPINNING

INGRESSO SINGOLO	8.00 €
PACCHETTO 10 INGRESSI	60.00 €
PACCHETTO 30 INGRESSI	150.00 €

ACCESSO alle lezioni con TESSERA MAGNETICA (in cauzione) e su PRENOTAZIONE presso la RECEPTION PISCINA

1^ LEZIONE di PROVA GRATUITA !!!!!!!

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO DALLA 1^ LEZIONE

**LE ISCRIZIONI A TUTTI I CORSI
SI APRONO dal 1 SETTEMBRE**

Contatti & Informazioni

Tel. 035/62.13.43 - e.mail: piscinabrembate@orobianet.it
www.piscinabrembate.it

POLISPORTIVA
BREMBATE SOPRA

INFO: 035/62.13.43

www.piscinabrembate.it

E-mail: piscinabrembate@orobianet.it

CORSI FITNESS



CORSI dal
19 SETTEMBRE 2011
al 31 MAGGIO 2012

▪ STEP TONE ☺

dal 19 settembre - GNAMMY
80 € quadrimestrale

Lunedì e Giovedì 19.00 - 20.00 (palasport)

▪ CARDIOFITNESS ☺

dal 19 settembre - GNAMMY
80 € quadrimestrale

Lunedì e Giovedì 20.00 - 21.00 (palasport)

▪ GYM MUSIC ☺

dal 3 ottobre - LAURA
80 € quadrimestrale

Lunedì e Giovedì 18.00 - 19.00 (palasport)

Lunedì e Mercoledì 9.30 - 10.30 (palasport)

▪ GINNASTICA DOLCE

dal 4 ottobre - DONATELLA

Mono : 4 mesi 50 €

Bisett. : 4 mesi 70 €

Annuale: 110 € - Annuale Over 60: 90 €

Martedì e Giovedì 14.00 - 15.00 (palestra elementari)

15.00 - 16.00 (palestra elementari)

▪ BALLO LISCIO

dal 30 settembre - ANGELO

80 € quadrimestrale

Giovedì 21.00-22.30 (teatro casa di riposo)

▪ BALLI LATINO AMERICANI

dal 3 Ottobre - (teatro casa di riposo)

80 € quadrimestrale

Livello BASE Mercoledì 20.00-21.15

Livello INTERMEDIO Mercoledì 21.15-22.30

▪ YOGA

dal 19 settembre - DONATELLA

Bisettimanale : 4 mesi 120 € annuale 160 €

Lunedì, Martedì e Giovedì 17.30 - 19.00 (teatro casa di riposo)

19.00 - 20.30 (teatro casa di riposo)

Martedì e Venerdì 9.30 -11.00 (sala corpo libero)

▪ PILATES

dal 3 ottobre - GIOVANNI

80 € quadrimestrale mono settimanale

Lunedì 19.00 - 20.00 (sala corpo libero)

20.00 - 21.00 (sala corpo libero)

Mercoledì 13.00 - 14.00 (sala corpo libero)

18.00 - 19.00 (sala corpo libero)

19.00 - 20.00 (sala corpo libero)

ABBONAMENTI FITNESS

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

PER TUTTI I CORSI:

dal proprio medico o su appuntamento col medico della piscina

ABBONAMENTI QUADRIMESTRALI ☺

Solo per combinazioni corsi fitness contrassegnati da
(STEP TONE - CARDIOFITNES - GYM MUSIC)

2 CORSI BISETTIMANALI 130 € anziché 160 €

MONO + BISETTIMANALE 110 € anziché 130 €

3 CORSI BISETTIMANALI 160 € anziché 240 €

ABBONAMENTO ANNUALE

FORMULA OPEN : 210 €

con accesso libero a tutti i corsi fitness contrassegnati da
+ 10 ingressi a nuoto libero in omaggio ☺

DESCRIZIONE CORSI

STEP TONE

L'allenamento si divide in due parti: una prima fase aerobica coreografata, svolta con l'utilizzo di un rialzo, della durata di circa min. 40 e una seconda fase che prevede esercizi di tonificazione. Questo corso è adatto a chi vuole migliorare la propria forma fisica, perdere peso e mantenersi in forma, migliorando il funzionamento del sistema cardiovascolare.

CARDIOFITNESS

Allenamento aerobico bruciagrassi e tonificante adatto a migliorare la forma fisica, coordinazione motoria e il funzionamento del sistema cardiovascolare. Attività adatta a tutti per perdere peso e restare in forma divertendosi.

GYM MUSIC

Mix di attività per mantenere giovane la forma fisica, con aerobica a basso impatto, tonificazione, ed esercizi mirati alla flessibilità ed elasticità muscolo-tendinea.

GINNASTICA DOLCE

L'attività proposta mira al recupero o al mantenimento della mobilità articolare, dell'elasticità muscolo-tendinea con esercizi che verranno eseguiti prevalentemente a terra.

PILATES

Programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Oltre a tonificare, questi esercizi, fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco.

BALLI LATINO AMERICANI

Salsa cubana, merengue, bachata, rueda de casino.

Un corso basato sull'apprendimento dei passi e del loro sviluppo, sul componimento di figure ed improvvisazione coreografica all'interno di brani latino americani famosi.

BALLO LISCIO

Il ballo liscio è un ballo di coppia che ha origine in Romagna, ma col passare degli anni si è diffuso in tutta Italia. Deve il suo nome dalle movenze dei ballerini che usano scivolare, strisciare i piedi, quindi andare via liscio. E' questo un corso rivolto a chi vuole imparare a danzare divertendosi.