

# 4WOMAN

Vedersi e sentirsi al meglio

Attività creata su misura per i **bisogni e le necessità del mondo femminile**. si svolge in una palestra appositamente attrezzata per l'allenamento a circuito, attraverso esercizi cardio, con i pesi e a corpo libero

#### CONSIGLIATO PER:

- Chi vuole **sentirsi in forma e perdere peso** grazie ad esercizi funzionali in grado di creare un grande dispendio calorico.
- Chi vuole ottimizzare il proprio tempo concentrandosi sulla **tonificazione di gruppi muscolari specifici** come addominali, glutei e braccia.
- Chi vuole poter **gestire individualmente intensità e fatica**: sarai tu grazie all'aiuto dell'istruttore a decidere quanto rendere impegnativo l'allenamento, è questa la vera forza del metodo 4WOMAN.
- Chi desidera costante **controllo e motivazione** da parte dell'istruttore, possibile solamente grazie al **ristretto numero di partecipanti**.

Dal 30/09 al 31/05

Mattina, sera, e pausa pranzo

4 settimane	1 volta/settimana 50€ 2 volte/settimana 95€
12 settimane	1 volta/settimana 145€ 2 volte/settimana 265€
Stagionale (Dal 30/09 al 31/05)	1 volta/settimana 330€ 2 volte/settimana 550€

#### Opzione 4WOMAN PLUS

Consigliato per chi è fermo da tempo e vuole riprendere gradualmente o per chi vuole migliorare in esercizi o gruppi muscolari in cui è carente.

SCHEDA DI ESERCIZI PERSONALE  
MINIGRUPPO max 4 persone  
MASSIMO CONTROLLO

TARIFE E ORARI: chiedere a istruttore

Per informazioni e prenotazioni  
**Roberta: 3930139896**  
Si prega di scrivere un messaggio

# PERSONAL TRAINING

L'allenamento su misura

Attività indicata per tutte quelle persone che necessitano di fare dell'**attività fisica personalizzata di qualità** in relazione a bisogni e obiettivi individuali. **Il tuo risultato al 100%!**

#### CONSIGLIATO PER:

- Chi vuole migliorare la propria condizione di forma, **vedersi e sentirsi meglio fisicamente**.
- Chi vuole essere **soddisfatto delle proprie performance**, che si tratti di sport o di attività ricreative.
- Chi vuole **perdere peso curando l'alimentazione** ed equilibrandola con l'allenamento.

Il servizio è proposto in due modalità:

#### PERSONAL TRAINING INDIVIDUALE

Seduta individuale con personal trainer

#### PERSONAL TRAINING IN MINI CLASSE

Seduta con personal trainer condiviso (max. 4 persone)

Dal 16/09 al 14/06

Su appuntamento

#### PT individuale\*

1 seduta	45€
10 ingressi	400€
20 ingressi	700€

#### PT in miniclasse\*

Tessera 5 ingressi	125€
Tessera 10 ingressi	230€
Tessera 20 ingressi	420€
Tessera 30 ingressi	570€

START\*\* 145€  
START\*\* 250€

*\*Da consumare entro precisa scadenza, chiedere all'istruttore.  
Per il personal training in mini classe verranno adibite specifiche fasce orarie in relazione alle richieste.*

*\*\*START è l'opzione indicata per tutti i NUOVI clienti che garantisce una prima seduta di personal training individuale.*

Per informazioni e prenotazioni  
**Gabriele: 3408957037**  
Si prega di scrivere un messaggio

GINNASTICA POSTURALE

POSTURALE TEENAGER

IN BIKE

4WOMAN

PERSONAL TRAINING

# AREA ÉLITE

MOVIMENTO DI QUALITÀ  
PER I TUOI OBIETTIVI,  
PER LA TUA SALUTE



## POLISPORTIVA BREMBATE SOPRA

ATTIVITÀ A NUMERO RIDOTTO DI PARTECIPANTI  
I corsi partiranno al raggiungimento di un minimo di iscritti,  
SEMPRE NECESSARIA PRENOTAZIONE CON ISTRUTTORE

Certificato medico di attività sportiva  
non agonistica obbligatorio

# GINNASTICA POSTURALE

Ritrova il tuo equilibrio

Corso finalizzato al benessere e alla prevenzione dei **dolori che affliggono la colonna vertebrale** attraverso un **programma di lavoro personalizzato** in relazione ai bisogni della persona.

#### CONSIGLIATO PER:

- Chi vuole **migliorare la propria postura** e sentirsi in equilibrio correggendo abitudini errate.
- Chi vuole **evitare di avere nuovamente dolore** in futuro e ha bisogno di fare ginnastica preventiva.
- Chi vuole **ridurre il dolore eliminando tensioni muscolari** date da ipomobilità o posture e movimenti sbagliati.
- Chi vuole fare una ginnastica adattata a specifiche problematiche della schiena come: **lombalgia, cervicalgia, lombosciatalgia, protrusione e ernia discale, dorso curvo, artrosi e osteoporosi.**

Dal 30/09 al 31/05

Mattina e sera

4 settimane START*	1 volta/settimana 80€ 2 volte/settimana 125€
4 settimane	1 volta/settimana 50€ 2 volte/settimana 95€
12 settimane	1 volta/settimana 145€ 2 volte/settimana 265€
Stagionale (Dal 30/09 al 31/05)	1 volta/settimana 330€ 2 volte/settimana 550€

\*Opzione indicata per tutti i NUOVI clienti, comprende una seduta individuale con istruttore laureato in scienze motorie necessaria per progredire con qualità e sicurezza.

Per informazioni e prenotazioni  
**Gabriele:3408957037**  
Si prega di scrivere un messaggio

# POSTURALE TEENAGER

Crescere in equilibrio

Allenamento specifico per i più giovani, **personalizzato** e organizzato in **mini gruppo (max 4 persone)** finalizzato al **miglioramento della postura** attraverso **esercizi di qualità** e sotto **costante controllo.**

#### CONSIGLIATO PER:

- Ragazzi che necessitano di un'attività che li aiuti a **crescere in equilibrio** e che vada a **compensare le posture errate** assunte a scuola, durante lo studio e non solo.
- Ragazzi in via di sviluppo che vogliono praticare un'attività fisica mirata allo **sviluppo armonico** del loro corpo per vedersi e sentirsi meglio.
- Ragazzi che vogliono **migliorare la flessibilità e le capacità condizionali** come forza, velocità, resistenza essendo in una fascia di età particolarmente sensibile al miglioramento.
- Ragazzi che vogliono fare attività fisica di qualità ma **in gruppo con i loro coetanei.**

Dal 16/09 al 14/06

Pomeriggio

Tessera 5 ingressi*	125€	START** 145€
Tessera 10 ingressi*	230€	START** 250€
Tessera 20 ingressi*	420€	
Stagionale (Dal 30/09 al 31/05)	1 volta/settimana 550€ 2 volte/settimana 950€	

*\*Da consumare entro precisa scadenza, chiedere all'istruttore*

*\*\*START è l'opzione indicata per tutti i NUOVI clienti, garantisce una prima seduta individuale con istruttore laureato in scienze motorie necessaria per progredire con qualità e sicurezza*

#### SERVIZIO SCOLIOSI

Opzione consigliata per ragazzi/e che necessitano di un approccio mirato e correttivo a causa di scoliosi o deformità vertebrali oltre un certo grado.  
Il servizio propone oltre all'attività posturale teenager anche una visita iniziale e controlli periodici con un **fisioterapista specializzato** che rilascerà ad ogni incontro un piano di **esercizi correttivi** da svolgere sia a casa che in palestra.

Per informazioni e prenotazioni  
**Gabriele:3408957037**  
Si prega di scrivere un messaggio

# IN BIKE

Postura e performance

Attività organizzata in una palestra attrezzata che si rivolge ai **praticanti della mountain bike o bici da strada.** La tua palestra per l'inverno!

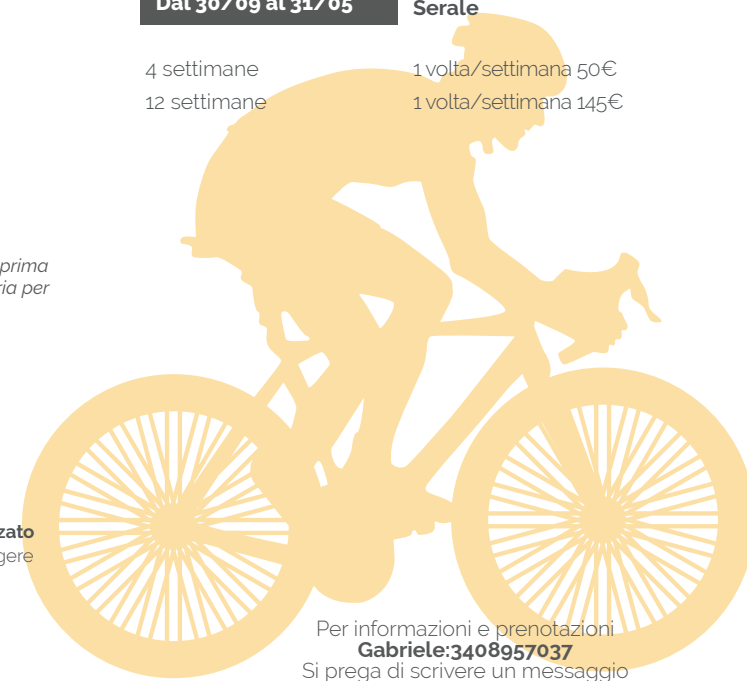
#### CONSIGLIATO PER:

- Chi è stanco di sentirsi **limitato dal dolore alla schiena** quando sta in sella, vorrebbe avere un'autonomia maggiore e non avere postumi di tensione, grazie a specifici esercizi posturali.
- Chi **non vuole fermarsi o rallentare in inverno** e cerca un'attività complementare alla bici che lo aiuti a sviluppare i gruppi muscolari meno sollecitati, come gli addominali.
- Chi vuole **sentirsi meno rigido** grazie a specifici esercizi di allungamento.
- Chi vuole **migliorare le proprie performance** curando la forza delle gambe e delle braccia con specifici esercizi per migliorare la resistenza alla fatica.

Dal 30/09 al 31/05

Serale

4 settimane	1 volta/settimana 50€
12 settimane	1 volta/settimana 145€



Per informazioni e prenotazioni  
**Gabriele:3408957037**  
Si prega di scrivere un messaggio