• DESCRIZIONE CORSI •

STEP

L'allenamento si divide in due parti: una prima fase aerobica coreografata, svolta con l'utilizzo di un rialzo, della durata di circa quaranta minuti 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.

GYM MUSIC

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

POWER G.A.G.

Corso muscolare, appositamente studiato per tonificare e modellare le zone dei glutei, delle gambe e degli addominali.
Esercizi a corpo libero e con ausilio di piccoli attrezzi.

KRAV MAGA
AUTODIFESA FEMMINILE

KRAV MAGA è un sistema di combattimento nato in ambito militare, ideato per essere appreso nel minor tempo possibile e per essere realmente efficace per strada. Il corso è a numero chiuso ed esclusivamente femminile.

ZUMBA

Una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, combinata con i movimenti dell'aerobica.

STRONG NATION

Allenamento a circuito funzionale e ad alta intensità, suddiviso in quattro fasi in cui ogni movimento è sincronizzato a ritmo di musica.

STRETCHING DEI 5 ELEMENTI

Liberare l'energia vitale per riconquistare il benessere psicofisico. Grazie a questo stretching mirato, al mantenimento di uno stato di quiete, abbinato ad una respirazione consapevole,si ha la liberazione del Qi o energia vitale, il rilascio delle tensioni e dell'eventuale energia accumulata.

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 tronco.

YOGA

Attività fisica educativa, riabilitativa e di mantenimento, con tecniche di RILASSAMENTO e di RICERCA dell' EQUILIBRIO CORPO/MENTE. Lavoro completo sul "corpo" e sulla respirazione, particolarmente adatto per recuperi riabilitativi (esempio: mal di schiena). Lezioni bisettimanali di un'ora e mezza : riscaldamento, posizioni tipiche yoga, stretching, rilassamento.

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.

CORSI A PICCOLO GRUPPO

GINNASTICA ANTIAGE

Corso finalizzato al benessere e alla prevenzione dei dolori articolari e muscolari che insorgono con il passare degli anni attraverso un programma di esercizi personalizzato.

- Metti un freno al passare del tempo grazie ad esercizi mirati al mantenimento della muscolatura e dell'elasticità.
- Ritrova una linea più slanciata grazie ad esercizi posturali su misura per te.
- Sentiti più giovane riuscendo nuovamente a fare attività e movimenti che credevi ti fossero ormai preclusi.

4WOMAN FITNESS

I migliori esercizi di allenamento funzionale selezionati accuratamente per le esigenze del pubblico femminile e organizzati in circuiti sempre diversi, dinamici e divertenti grazie all'attrezzatissima palestra di 4woman.

- Massimizza il dimagrimento grazie ad allenamenti studiati per creare un grande dispendio calorico
- Esalta le tue forme con allenamenti focalizzati su specifici gruppi muscolari come addominali, gambe, glutei e braccia
- Sentiti più sicura grazie al maggiore controllo e attenzione durante l'esecuzione degli esercizi da parte dell'istruttore.

FiSPIN SPINNING ®

dal 5 Settembre

Lo Spinning® è un "viaggio virtuale" su una bicicletta apposita, la spin® bike stazionaria, che alterna andatura diverse, pianure e salite, il tutto scandito da una colonna sonora che dona l'energia e moltiplica il coinvolgimento dei praticanti. Mediamente a lezione si bruciano 475 calorie.

LUNEDÌ*	**dalle19.00 alle 20.00**
MARTEDÌ*	**dalle19.00 alle 20.00**
MERCOLEDÌ*	**dalle19.00 alle 20.00**
GIOVEDÌ*	**dalle 19.00 alle 20.00**
VENERDÌ*	**dalle19.00 alle 20.00**
DOMENICA (DAL 2 OTTOBRE)	**dalle 10.00 alle 11.00**

* la fascia oraria 20.00 - 21.00 verrà attivata in base alle richieste pervenute.

PRENOTAZIONI:

350.06.59.305
035.62.13.43
brembatesopra@unicasportssd.it
oppure presso la RECEPTION DEL CENTRO SPORTIVO

TARIFFE:

Ingresso Singolo: € 12
10 ingressi: € 90
20 ingressi: € 150
Accesso alle lezioni con tessera magnetica (in cauzione)

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

Hservizi SpA
UNICA SPORT SSD
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

CENTRO SPORTIVO
BREMBATE DI SOPRA
HSERVIZI SPA

CORSI PALESTRA

PERIODO CORSI:
Dal 3 Ottobre 2022
al 31 Gennaio 2023
035.62.13.43
brembatesopra@unicasportssd.it

ISCRIZIONI:
Dal 22 AGOSTO

STEP

MARTEDÌ	dalle 19.00 alle 20.00 (LIV.AVANZATO)
GIOVEDÌ	dalle 19.00 alle 20.00 (LIV.AVANZATO)
	dalle 20.00 alle 21.00 (LIV.BASE)

GYM MUSIC

LUNEDÌ	dalle 18.00 alle 19.00
MARTEDÌ	dalle 09.45 alle 10.45
GIOVEDÌ	dalle 18.00 alle 19.00
VENERDÌ	dalle 09.45 alle 10.45

GYM MUSIC PLUS

NOVITÀ!

Per chi ha una base di allenamento adeguata per sostenere un'intensità maggiore

LUNEDÌ	dalle 19.00 alle 20.00

POWER G.A.G.

LUNEDÌ	dalle 20.00 alle 21.00
GIOVEDÌ	dalle 19.00 alle 20.00

KRAV MAGA

SOLO FEMMINILE

VENERDÌ	dalle 20.00 alle 21.00

STRETCHING DEI 5 ELEMENTI

LUNEDÌ	dalle 13.00 alle 14.00

ZUMBA

NOVITÀ!

VENERDÌ	dalle 20.00 alle 21.00

STRONG NATION

NOVITÀ!

MARTEDÌ	dalle 19.00 alle 20.00

PILATES

LUNEDÌ	dalle 18.30 alle 19.30 (LIV.BASE)
	dalle 19.30 alle 20.30 (LIV.INTERMEDIO)
MARTEDÌ	dalle 13.00 alle 14.00
MERCOLEDÌ	dalle 18.00 alle 19.00 (LIV.INTERMEDIO)
	dalle 19.00 alle 20.00 (LIV.BASE)
	dalle 20.00 alle 21.00 (MISTO)
GIOVEDÌ	dalle 13.00 alle 14.00

YOGA

LUNEDÌ / GIOVEDÌ (SALA PRO LOCO)	dalle 17.00 alle 18.30
	dalle 18.30 alle 20.00
	dalle 20.00 alle 21.30
MARTEDÌ / VENERDÌ	dalle 09.30 alle 11.00

GINNASTICA DOLCE

OVER 60

MARTEDÌ / VENERDÌ	dalle 08.45 alle 09.45

• INFORMAZIONI •

Nel rispetto delle restrizioni vigenti il numero di posti a tutti i corsi saranno limitati e partiranno al raggiungimento di un minimo di iscritti.

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA PER TUTTI I CORSI.
Presso la nostra struttura avrete la possibilità di effettuare la visita medica, prenotabile in RECEPTION o al numero 035.62.13.43.

ACCESSO AI CORSI E ALLE LEZIONI CON **TESSERA MAGNETICA O BRACCIALETTO**, IN CAUZIONE A € 5, DA PRESENTARE IN RECEPTION.

QUOTA ASSOCIATIVA CON VALIDITÀ ANNUALE: € 20.

LEZIONI PERSE: sarà possibile recuperare fino a 3 lezioni con altri corsi palestra, piscina o nuoto libero. Vedi regolamento esposto in reception.

• CONTATTI •

350.06.59.305

035.62.13.43

brembatesopra@unicasportssd.it

CORSI A PICCOLO GRUPPO

GINNASTICA ANTIAGE

LUNEDÌ	dalle 09.00 alle 10.00
GIOVEDÌ	dalle 10.00 alle 11.00

4WOMAN FITNESS

LUNEDÌ / GIOVEDÌ	dalle 18.00 alle 18.50
	dalle 18.50 alle 19.40
	dalle 19.40 alle 20.30

· TARIFFE CORSI A PICCOLO GRUPPO ·

MENSILE	
MONOSETTIMANALE 4 LEZIONI	€ 75
BISETTIMANALE 8 LEZIONI	€ 125

QUADRIMESTRALE Dal 3 Ottobre 2022 al 31 Gennaio 2023	
MONOSETTIMANALE	€ 190
BISETTIMANALE	€ 330

PER PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI: 340.89.57.037

· TARIFFE CORSI ·

MENSILE

CORSI PALESTRA	
MONOSETTIMANALE 4 LEZIONI	€ 45
BISETTIMANALE 8 LEZIONI	€ 70

GINNASTICA DOLCE over 60	
MONOSETTIMANALE 4 LEZIONI	€ 25
BISETTIMANALE 8 LEZIONI	€ 40

PILATES	
MONOSETTIMANALE 4 LEZIONI	€ 50
BISETTIMANALE 8 LEZIONI	€ 80

YOGA	
MONOSETTIMANALE 4 LEZIONI	€ 50
BISETTIMANALE 8 LEZIONI	€ 80

QUADRIMESTRALE
Lezioni dal 03 Ottobre 2022 al 31 Gennaio 2023

CORSI PALESTRA	
MONOSETTIMANALE	€ 105
BISETTIMANALE	€ 150

GINNASTICA DOLCE over 60	
MONOSETTIMANALE	€ 65
BISETTIMANALE	€ 90

PILATES	
MONOSETTIMANALE	€ 120
BISETTIMANALE	€ 200

YOGA	
MONOSETTIMANALE	€ 120
BISETTIMANALE	€ 200

LEZIONE SINGOLA: 12 €

ISCRIVITI SUBITO DOPO LA LEZIONE!
Il costo verrà detratto dall'importo totale del corso.