

# 4WOMAN FITNESS

Vedersi e sentirsi al meglio

Attività creata su misura per i **bisogni e le necessità del mondo femminile**, organizzato in piccolo gruppo di partecipanti, si svolge in una palestra appositamente attrezzata per l'allenamento a circuito.

## 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 4WOMANFITNESS.
- 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 PERSONAL TRAINING

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

TARIFFE 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

RUNNER & SKYRUNNER

4WOMANFITNESS

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 necessita di una 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**, in **mini gruppo (max 4 persone)** e 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

# RUNNER & SKYRUNNER

Preparazione - Postura - Prevenzione

Attività organizzata in palestra in **mini gruppo (max 4 persone)** dedicata a **runner e skyrunner amatoriali** che necessitano di organizzazione e metodo nel loro allenamento.

## CONSIGLIATO PER:

- Chi è stanco di dover sospendere gli allenamenti a causa di **fastidiosi infortuni** a ginocchia e schiena, e vorrebbe imparare degli esercizi in grado di prevenirli.
- Chi vuole **migliorare la tecnica di corsa** e l'appoggio del piede per correre in modo più economico.
- Chi vuole sentirsi più in forma e **migliorare la performance.**
- Chi vuole **allenarsi in modo completo** curando i gruppi muscolari che non vengono sollecitati durante la corsa, come addominali e braccia.
- Chi vuole iniziare ad **approcciarsi alla corsa con gradualità** e metodo grazie ad una **tabella di allenamenti su misura.**

Dal 01/01 al 14/06

Serale

Tessera 5 ingressi*	125€	START** 145€
Tessera 10 ingressi*	230€	START** 250€
Tessera 20 ingressi*	420€	
Tabella di allenamento su 12 settimane	60€	START** 105€

\*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

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