

# 4WOMAN

L'allenamento al femminile

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.

#### 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 dare stimoli diversi al proprio corpo attraverso **esercizi cardio, con i pesi, in sospensione, e a corpo libero**.
- Chi vuole **allenarsi in un ambiente sereno e rilassato**, vogliamo prima di tutto che ti diverta!

Dal 03/09 al 02/06

Mattina, sera e sabato mattina

#### TARIFFE

4 settimane	1 volta/settimana 50€ 2 volte/settimana 95€
12 settimane	1 volta/settimana 145€ 2 volte/settimana 265€
Stagionale (escluso il mese di settembre)	1 volta/settimana 330€ 2 volte/settimana 550€

#### Se volessi di più...

- Consigli alimentari
- Valutazione composizione corporea (rapporto massa grassa e massa magra)
- Esercizi da poter fare a casa quando vuoi

#### Chiedi l'opzione ALLENAMENTO PERSONALE

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

# ELASTICITÀ E MOBILITÀ

Riscoperta del movimento

Attività organizzata in palestra, rivolta a chi si sente **rigido e poco sciolto nei movimenti** a causa di problematiche di salute pregresse e all'avanzare degli anni.

#### CONSIGLIATO PER:

- Chi si sente **limitato e intimorito nei movimenti** a causa di passati problemi di schiena e vuole riconquistare sicurezza.
- Chi sente di aver perso **mobilità ed equilibrio** negli anni e vorrebbe migliorare la propria condizione di forma.
- Chi vuole fare un'attività fisica diversa dal solito che **sviluppi l'agilità e migliori l'allungamento muscolare e la mobilità**.
- Chi vuole **allenare il proprio corpo a 360°** sviluppando forza, resistenza e flessibilità attraverso un percorso di **esercizi sempre alla sua portata** da svolgere con gradualità.

Dal 01/10 al 02/06

Serale

#### TARIFFE

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

#### Se volessi di più...

- Seduta personale per lavorare sui tuoi limiti
- Esercizi da poter fare a casa quando vuoi
- Allungamento manuale passivo fatto da istruttore

#### Chiedi l'opzione ALLENAMENTO PERSONALE

Per informazioni e prenotazioni  
**Gabriele: 3408957037**  
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

Tutto l'anno

Su appuntamento

#### TARIFFE

<b>PT individuale</b>		<b>Bipersonal</b> (per un amico)	
1 seduta*	45€	1 seduta*	65€
10 ingressi*	400€	10 ingressi*	600€
20 ingressi*	700€		
<b>PT in miniclasse</b>			
Tesserà 5 ingressi*	125€		
Tesserà 10 ingressi*	230€		
Tesserà 20 ingressi*	420€		
Tesserà 30 ingressi*	570€		

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

\*Per il personal training in mini classe verranno addebitate specifiche fasce orarie in relazione alle richieste

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

GINNASTICA POSTURALE

POSTURALE TEENAGER

RUNNING

IN BIKE

4WOMAN

ELASTICITÀ E MOBILITÀ

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, cervicotalgia, lombosciatalgia, protrusione e ernia discale, dorso curvo, artrosi e osteoporosi.**

Dal 01/10 al 02/06

Mattina e sera

#### TARIFFE

4 settimane

1 volta/settimana 50€  
2 volte/settimana 95€

12 settimane

1 volta/settimana 145€  
2 volte/settimana 265€

Stagionale

1 volta/settimana 330€  
2 volte/settimana 550€

#### Se volessi di più...

- Esercizi specifici per te da fare a casa
- Sedute personali con un chinesiologo
- Maggiore attenzione per i casi più delicati

Chiedi l'opzione ALLENAMENTO PERSONALE

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

# POSTURALE TEENAGER

Crescere in equilibrio

Attività svolta in palestra finalizzata al **miglioramento della postura dei più giovani** lavorando sul compenso delle principali posture errate che si instaurano durante la fase di crescita, attraverso un **controllo accurato**

#### CONSIGLIATO PER:

- Ragazzi che necessitano di un'attività che li aiuti a **crescere in equilibrio** grazie ad esercizi mirati a **compensare le posture errate** assunte a scuola, durante lo studio e non solo.
- Ragazzi che vogliono praticare un'attività fisica mirata allo **sviluppo armonico** del loro corpo.
- 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 un'attività in gruppo con i loro coetanei ma che sia **mirata sui loro bisogni.**

Dal 01/10 al 02/06

Pomeriggio

#### TARIFFE

4 settimane

1 volta/settimana 50€

12 settimane

1 volta/settimana 145€

#### Se volessi di più...

- Esercizi specifici da fare a casa
- Sedute personali con un chinesiologo
- Preparazione atletica specifica per il suo sport

Chiedi l'opzione ALLENAMENTO PERSONALE

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

# RUNNING

Tecnica, postura, performance

Attività organizzata in palestra, su pista di atletica e su campo in erba **dedicata ai runner amatoriali e agli aspiranti runner.**

#### CONSIGLIATO PER:

- Chi è stanco di dover sospendere gli allenamenti a causa di **fastidiose tendinopatie o acciacchi** a ginocchia e schiena, e vorrebbe fare un **allenamento preventivo** grazie a specifici esercizi posturali.
- 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 le proprie 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 **avvicinarsi alla corsa con gradualità** e metodo.

Dal 01/10 al 02/06

Serale

#### TARIFFE

4 settimane

1 volta/settimana 50€

12 settimane

1 volta/settimana 145€

#### Se volessi di più...

- Consigli alimentari
- Curare la tecnica di corsa nel dettaglio
- Preparazione con tabella da seguire a casa

Chiedi l'opzione ALLENAMENTO PERSONALE

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** sgrazie 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 1/10 al 2/06

Serale

#### TARIFFE

4 settimane

1 volta/settimana 50€

12 settimane

1 volta/settimana 145€

#### Se volessi di più...

- Consigli alimentari
- Preparazione con tabella da eseguire in sella
- Preparazione a secco da fare a casa

Chiedi l'opzione ALLENAMENTO PERSONALE

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