

la tua **energia** la nostra **passione**

Anno Sportivo 2017/18

gym

CORSI PER TUTTI:

**AEROBIC FIT | G.A.G. | GINNASTICA | PILATES | HATHA YOGA
| YOGA FLOW | BODY ARMONY | DANZA COL BABY |
TAI CHI | FIT LADY**

SEDI:

LEGNANO

Ballet Art School – Via per Castellanza, 33

CASTELLANZA

Istituto Maria Ausiliatrice – Via Card. Ferrari, 7
Scuole De Amicis – Via Moncucco, 17

GORLA MINORE

Palazzetto dello Sport – Via Deledda

SAN VITTORE OLONA

Ente Morale – Via Papa Giovanni XXIII, 7

INFO E ISCRIZIONI:

Simona: **349-8309405**

Segreteria Organizzativa: 0331-1710846

info@sportpiu.org





CORSI

I programmi di "GYM" della Sport+ nascono per gli adulti, per aumentare il benessere e la consapevolezza del proprio corpo. Le attività proposte tengono conto delle individuali esigenze, in un ambiente confortevole e familiare e sono seguiti da uno staff attento e preparato.

Con questo obiettivo Sport+ propone diversi corsi:

da quelli più scatenati come l'aerobic fit, alle discipline che prestano particolare attenzione al benessere e alla postura come la ginnastica posturale e lo yoga, passando per il pilates e la ginnastica.

-PILATES-

Programma di tonificazione completa che educa alla consapevolezza del proprio corpo, raggiungendo la capacità di rafforzare la muscolatura profonda, seguendo i concetti fondamentali di controllo, concentrazione, rafforzamento del baricentro, respirazione, precisione e fluidità dei movimenti.

-YOGA-

Questa autorevole disciplina insegna come liberare lo spirito fondendosi col proprio io e con l'ambiente circostante. Lo stato di pace interiore può essere raggiunto grazie al controllo del corpo, al corretto uso delle tecniche di respirazione, alla meditazione ed al rilassamento.

-TAI CHI-

E' una disciplina basata sul principio della non resistenza e sulla ricerca e sviluppo dell'energia interna.

Attraverso la pratica costante dei movimenti lenti e fluidi, migliora lo stato della propria calma, sicurezza, equilibrio, salute e potenza.

Disciplina adatta ad ogni età e a qualsiasi stato di forma fisica.

-BODY ARMONY-

Movimenti calmi e controllati, una tonificazione adatta a un corpo tonico e rilassato, un allungamento muscolare distensivo, per un'attività volta al benessere fisico.

-INDIA WARRIOR ART-

Dalla difesa personale alla tradizione guerriera della Sikh.

Il corso prevede una prima formazione comprensiva di preparazione fisica al combattimento e studio di tecniche corpo a corpo, seguita da un programma avanzato di studio con armi bianche e strategia di combattimento. **INFO : Thomas 348-0494978**

-G.A.G-

Per tutti coloro che sono disposti a sudare e tonificare con un incalzante ritmo musicale. Si tratta di un programma mirato a tonificare gambe, addominali, glutei.



-AEROBIC FIT-

E' un corso rivolto a tutti coloro che sono disposti a sudare divertendosi e muovendosi a ritmo di musica. Si tratta di un programma brucia-calorie, divertente ed efficace, a ritmo di musica con i movimenti tipici dell'aerobica.

-GINNASTICA-

Un allenamento completo di intensità medio-bassa per migliorare la circolazione, il benessere, la forma fisica e anche l'umore!

Una ginnastica caratterizzata da movimenti lenti e gradualmente eseguiti su sottofondo musicale. Si parte con l'attivazione muscolare, si passa ad una blanda tonificazione muscolare, per finire poi con un rilassamento grazie alle tecniche di respirazione.

-FIT LADY-

Ginnastica blanda, adatta per chi ha piccoli dolori muscolari in quanto la lezione prevede un allungamento muscolare e una leggera tonificazione con particolare attenzione alla muscolatura della postura.

-DANZA COL BABY-

Un momento divertente per tutte le neo mamme, da passare in sala ballo con il proprio piccolo nel marsupio.

Adatto ad alleviare lo stress post-parto e iniziare una blanda tonificazione insieme al vostro baby.

TARIFFE

DESCRIZIONE	QUOTA D'ADESIONE	PERIODICITA'	1 h settimanale	2 h settimanali
<ul style="list-style-type: none">• GINNASTICA• AEROBIC FIT• PILATES• FIT LADY• G.A.G.	€ 25 (escluso certificato medico)	Mensile	€ 20,00	€ 30,00
		Quadrimestre	€ 75,00	€ 108,00
		Stagionale	€ 140,00	€ 210,00
<ul style="list-style-type: none">• YOGA• TAI CHI• BODY ARMONY	€ 25 (escluso certificato medico)	Mensile	€ 35,00	€ 50,00
		Quadrimestre	€ 125,00	€ 180,00
		Stagionale	€ 240,00	€ 360,00



SPECIAL

			PERIODICITA'	ADULTI	OVER 60 ANNI
1 Attività Arancione	+	1 Attività Azzurra	Mensile	€ 45,00	€ 40,00
			Quadrimestre	€ 165,00	€ 145,00
			Stagionale	€ 330,00	€ 290,00

	QUOTA D'ADESIONE	PERIODICITA'	COSTO
DANZA COL BABY	€ 25,00 (escluso certificato medico)	6 lezioni	€ 40,00

ISCRIZIONE

- Per accedere ai corsi è necessario presentare il certificato medico sportivo di tipo non agonistico
- Calendario corsi: secondo il calendario scolastico, da metà settembre a inizio di giugno, con possibilità di proseguire per tutto giugno in accordo con l'istruttore e la responsabile
- È inoltre previsto il tesseramento alla Società Sportiva che comprende la quota di adesione e la copertura assicurativa
- **Sconto Familiari:** 5% sul totale da corrispondere (esclusa la quota di adesione)

Resta aggiornato con tutte le novità sulla pagina facebook: sport+gym

INFO

Simona: **349-8309405**
Segreteria Organizzativa: 0331-1710846
Mail: info@sportpiu.org
Facebook: [Sport+Gym](https://www.facebook.com/Sport+Gym)