

Nuoto Libero



- ADULTO 5,00 €
- BAMBINO 0-2 anni gratis
- BAMBINO 3-5 anni 3,50 €
- BAMBINO 6-12 anni e ridotti 4,50 €
- ADULTO oltre 65 anni 3,50 €
- ADULTO oltre 75 anni 2,50 €
- 10 ingressi (3 mesi) 45,00 €
- 10 ingressi (1 mese) 35,00 €
- Abbonamento annuale, freq. libera 299,00 €

Ginnastica Medica

- bi-settimanale (1 mese) 50,00 €
- mono-settimanale (1 mese) 30,00 €

Educazione posturale, stretching, esercizi di rilassamento e di potenziamento mirato. I corsi sono consigliati a persone con problemi alla colonna cervicodorsolombare e alle articolazioni (spalla, anca e ginocchio). Il corso è tenuto da una fisio-kinesiterapista.



Sauna

Lun. – Merc.– Ven.
19.00 – 22.00

Sabato
15.00 – 17.30

INGRESSO ADULTO 2,50 €

PRENOTAZIONE 45 min 15,00 €



Palestra Pesì

1 ingresso 7,00 €

10 ingressi (3 mesi) 60,00 €

1 mese 50,00 €

3 mesi (+9 ingressi nuoto) 120,00 €

6 mesi (+15 ingressi nuoto) 200,00 €

La nuova sala forza e fitness, completamente rinnovata e dotata delle più moderne attrezzature Technogym (Synchro, Run, Byke, Gluteus, etc) è aperta tutti i giorni con istruttori F.I.F. sempre disponibili.



Nuoto

Corsi di Nuoto per bambini e ragazzi dall'ambientamento all'agonismo Adulti da principianti a master Terza Età

CORSI DI AMBIENTAMENTO
4 lezioni (1 mese) 35,00 €

CORSI DI NUOTO BAMBINI E RAGAZZI
4 lezioni (1 mese) 26,00 €
8 lezioni (1 mese) 48,00 €

CORSO DI NUOTO per ADULTI e TERZA ETA'
4 lezioni (1 mese) 30,00 €

CORSO MASTER per adulti esperti
bi-settimanali (3 mesi) 150,00 €

LEZIONI INDIVIDUALI
singola, 45 min 18,00 €
10 lezioni, 45 min 170,00 €

CORSI DI AMBIENTAMENTO (bollicine, girini, ranocchi)

Lo scopo principale di un corso di ambientamento, che può avere una durata variabile di poche settimane ad alcuni mesi, è di far acquisire al bambino attraverso il gioco, un rapporto naturale con l'ambiente acqua. L'allievo deve essere in grado di fare in acqua tutto ciò che fa sulla terra ferma. Nel livello "ranocchio", ultima fase

prima dei corsi di nuoto, vengono introdotte le prime posture, gli scivolamenti e le forme di propulsione. Da 30min a 45min a secondo dell'età e del livello.

CORSI DI NUOTO BAMBINI E RAGAZZI (pesce palla, stella marina, cavalluccio, delfino, squalo)

Corsi di nuoto proposti a bambini e ragazzi che abbiano superato il livello ambientamento. Dai principianti ai livelli più evoluti, l'importante è condividere la stessa voglia di divertirsi praticando un'attività sportiva. Ci piace pensare che gli allievi di oggi potranno diventare gli atleti di domani!

CORSO DI NUOTO per ADULTI e TERZA ETA'

I corsi adulti sono rivolti ad adulti (senza limite di età!!) e ragazzi dai 16 anni, cercando di condividere apprendimento, benessere e divertimento.

Sono proposti corsi di nuoto per bambini (da 1 anno), ragazzi, adulti e terza età. Le lezioni vengono divise per livello di capacità e per età. I corsi di nuoto collettivi ed individuali vengono svolti tutto l'anno.

Il nuoto è uno sport adatto a tutti, completo e benefico: è scientificamente provato che nuotare faccia bene alla salute, alla longevità ed al benessere in generale.





Acquabyke Acquarun Acquagym Abd+Byke+Run

CORSO DI A.GYM, A.BYKE, A.RUN
o ADDOMINALI+A.BYKE+A.RUN

4 lezioni (1 mese) 32,00 €
8 lezioni (1 mese) 55,00 €

ACQUABYKE: è un'attività motoria che può essere praticata da tutti. E' un forma di allenamento che comporta un notevole impegno di cuore e polmoni. In 45 minuti si possono arrivare a bruciare sino a 1000 calorie, l'equivalente di due ore di camminata veloce o di una partita di calcio. E' indicato anche a chi vuole raggiungere velocemente una maggiore tonificazione perdendo i chili di troppo, specialmente su gambe, glutei e pancia. Consigli: regolare con cura la bicicletta e indossare sempre un paio di calzini anti-scivolo o scarpette di plastica.

ACQUARUN: è un efficace allenamento aerobico che assicura i benefici della corsa e della camminata associati agli effetti altrettanto benefici dell'acqua.

L'acqua esercita un massaggio costante che,

previene l'irrigidimento muscolare post allenamento. Inoltre l'acqua, in virtù della sua densità impone un maggiore resistenza al movimento che intensifica

l'efficacia dell'esercizio, sortendo

al tempo stesso un effetto linfodrenante

che favorisce la circolazione periferica, in particolare a livello glutei e cosce. Non va poi dimenticato che l'acqua attenua drasticamente gli effetti della forza gravitazionale, mettendo caviglie, ginocchia e colonna vertebrale al riparo dagli effetti negativi prodotti dagli impatti.

ACQUAGYM: è una ginnastica efficace, facile, piacevole e senza rischi di traumi alle articolazioni. Dolce e gradevole, la ginnastica in acqua è consigliata a tutte le donne (sedentarie o sportive, incinta, giovani o mature). Questa disciplina ludica e senza rischi trasforma e scolpisce veramente il corpo nel giro di 10 brevi lezioni di 45 minuti.

ADDOMINALI+A.BYKE+A.RUN: è un completo programma di allenamento, che grazie alla combinazione 15 min su terra - 30 min in acqua con byke e tappeto garantisce rapidi e duraturi risultati per gambe, glutei ed addominali: dedicato a tutti coloro che amano tenersi in forma praticando attività innovative e polivalenti.



Danza

Corsi di Danza Moderna e Classica per bambini, ragazzi e adulti principianti ed intermedi

CORSO DI DANZA Propedeutica
mono-settimanale (3 mesi) 80,00 €

CORSO DI DANZA Classica o Moderna
mono-settimanale (3 mesi) 95,00 €

CORSO DI DANZA Classica o Moderna
bi-settimanale (3 mesi) 180,00 €

In collaborazione con



Insegnante CRISTINA BELLONI ARAD
Registered Teacher Royal Academy of Dance - London



CRISTINA BELLONI:

Inizia giovanissima lo studio della Danza Classica con A. Bruno già prima ballerina della Scala di Milano. Prosegue gli studi di Danza Classica con insegnanti della Royal Academy of Dance e dell'Opera di Bucarest, affianca allo studio di questa disciplina lo studio della Danza di Carattere, della Modern Jazz, della Danza Contemporanea e del TipTap. Nel 1983 consegue il Teaching Diploma alla Royal Academy of Dance di Londra.

Nel 1987 fonda Danza&Movimento. Attualmente è direttrice artistica della scuola "Il ritmo del successo" di Rossano Scalo (Cosenza) e collabora con scuole in provincia di Milano come consulente tecnica.

DANZA & MOVIMENTO:

Scuola di Danza fondata nel 1987 da Cristina Belloni. Studiando danza presso la Scuola è possibile sostenere gli esami della Royal Academy of Dance di Londra. Ogni anno la scuola presenta numerosi allievi agli esami e ottengono ottime valutazioni. Con i suoi allievi Danza&Movimento ha partecipato a diverse rassegne e concorsi vincendo diversi premi e spettacoli per la televisione.



Fitness

Corsi di Tonificazione Coreography Step Obiettivo Bruciare - Body Sculpt

CORSI DI FITNESS
bi-settimanale (1 mese) 40,00 €

L'aerobica nelle varianti **OBIETTIVO BRUCIARE**, **TONIFICAZIONE** e **Coreography STEP** è un completo programma di fitness che aiuta il corpo a lavorare per migliorare l'efficienza e la resistenza cardiovascolare, la resistenza muscolare e permette di ottenere un'ottimale composizione corporea. La prima motivazione che determina la scelta dell'aerobica è la musica. Muoversi a tempo di musica permette agli individui di esprimersi istintivamente: grazie all'interazione corpo-mente si generano reazioni positive e rigeneranti.

OBIETTIVO BRUCIARE: lezione di aerobica per bruciare calorie e perdere peso al ritmo di musica

TONIFICAZIONE: lezione aerobica nella prima parte e G.A.G. (Glutei Addominali Gambe) nella seconda

CHOREOGRAPHY STEP: lezione coreografica al ritmo della disco music per utilizzare lo step in tutte le sue sfaccettature.



BODY SCULPT: E' un corso di gruppo che prevede l'utilizzo di piccoli pesi. Le lezioni prevedono l'utilizzo dello step, manubri, bilanceri, cavigliere. Si possono scegliere i pesi da utilizzare in base al proprio livello di preparazione e ai differenti esercizi proposti. L'obiettivo è migliorare la resistenza muscolare mediante l'esecuzione di un elevato numero di ripetizioni per ciascun movimento, favorendo anche un aumento del tono muscolare di tutto il corpo. Anche il sistema cardiovascolare viene allenato mediante l'uso dello step nella fase iniziale della lezione.



Future Mamme

CORSO GESTANTI
7 lezioni 140,00 €

Si rivolge a tutte le gestanti dalla 16ma settimana. In collaborazione con un'ostetrica è un corso della durata di 14 ore (7 lezioni) con ginnastica in acqua, tecniche di rilassamento e parte teorica di accompagnamento al parto.



Spinning®

CORSO DI SPINNING®
4 lezioni (1 mese) 32,00 €
8 lezioni (1 mese) 55,00 €

Lo spinning o attività aerobica di gruppo su bicicletta stazionaria: nasce come preparazione in luoghi chiusi per il ciclismo su strada (indoor cycling) ed ha una sua evoluzione tecnica grazie al suo inventore Johnny G., un ciclista americano che ha creato un metodo d'allenamento. Il metodo ha integrato la tecnica di pedalata a varie velocità, la tecnica di concentrazione e coinvolgimento tipico del training autogeno con l'ausilio di scelte musicali appropriate. La lezione si svolge in gruppo, sotto la direzione di un istruttore che impartisce i ritmi di pedalata secondo la velocità della musica utilizzata. Si cerca di condurre il ciclista attraverso un viaggio virtuale in cui la concentrazione e il coinvolgimento portino la mente a superare la fatica fisica e ad aumentare così le proprie capacità organiche. Le lezioni hanno una durata di un'ora circa e producono un ottimo allenamento aerobico con un grosso dispendio calorico.



Judo

Corsi di Judo e Judo-Gioco per bambini e ragazzi

CORSO DI JUDO
mono-settimanale
(3 mesi) 95,00 €

CORSO DI JUDO-GIOCO
mono-settimanale
(3 mesi) 80,00 €

JUDO (bambini e ragazzi): Forma di lotta giapponese. Si impara prima a cadere e poi tecniche di attacco e difesa sempre più complesse.

Molto completo dal punto di vista motorio, questa disciplina insegna anche l'autocontrollo e il rispetto per i compagni oltre a migliorare l'autostima e la concentrazione. Sport per tutti e per tutte le età.

JUDO-GIOCO: Approccio al judo sotto forma di gioco (3-6 anni) Attraverso giochi ed esercizi legati al judo il bambino da sfogo al suo naturale istinto di lottare, sviluppa le sue abilità motorie ed acquisisce valori importanti come il rispetto per i compagni ed il controllo della propria aggressività.



Arti Marziali

Corsi di Shaolin - Thai Chi Chuan Sanda - Jeet Kune Do - Kali Street Fighting

CORSO DI SHAOLIN - TAI CHI - SANDA
mono-settimanale (3 mesi) 95,00 €

CORSO DI SYSTEM 4 DEFENCE
bi-settimanale (1 mese) 50,00 €

SHAOLIN: nello studio del kung fu per arrivare alla vera essenza dell'arte marziale si dice che vi siano tre tappe da superare: con il tempo e l'allenamento le tecniche diventano corrette e sembrano efficaci ma si intuisce che c'è qualcosa di più da raggiungere nella tecnica, la vera forza, quella interna. Solo al terzo livello, la fusione di abilità ed energia trasforma l'allievo nel kung fu stesso, così l'arte rivive in lui ed in lui vive l'esperienza dei grandi maestri del passato.

TAI-CHI CHUAN: può essere tradotto come l'ultima e la più elevata fra le arti marziali. Gli obiettivi del Tai-Chi Chuan includono l'armonia della mente, il miglioramento dello stato di salute e l'ottenimento del benessere fisico e della serenità mentale. Attraverso una pratica costante di quest'arte, si può iniziare a comprendere più interiormente alcuni dei profondi concetti della filosofia cinese, concetti altrimenti incomprensibili a parole.

SANDA: combattimento sportivo che deriva dal Kung fu cinese. Si usano protezioni per proteggere il corpo e si combatte secondo un regolamento di gara, l'obiettivo è fare più punteggio dell'avversario, esistono due tipi di contatto, leggero e con KO. Divertimento, movimento assicurato e un aiuto a controllare le emozioni.

SYSTEM 4 DEFENSE:

JEET KUNE DO: nasce grazie al suo ideatore Bruce Lee alla fine degli anni 70. Semplice, diretto ed efficace, libero da schemi prefissati e senza alcuna regola, ogni parte del corpo viene utilizzata. Non è uno sport perchè non ha regole.

KALI: rientra nel vasto mondo delle arti marziali filippine, predilige l'utilizzo del corpo e lo studio delle armi quali il coltello ed il bastone, sia semplice che doppio. Trova in Dan Inosanto un punto di riferimento importante grazie al fatto che collaborò con Bruce Lee stesso nello sviluppo del Jeet Kune Do.

STREET FIGHTING: le tecniche derivate dal JKD e dal Kali in un mix di colpi tra i più efficaci da usare contro uno o più aggressori avvalendosi di poche ma devastanti mosse per colpire e sopravvivere ai pericoli di tutti i giorni.

