

CORSI PALESTRA PREZZI

CORSI PERSONALI di RIABILITAZIONE e RIMUSCOLAZIONE:

Valutazione	€ 20,00
Scheda Allenamento	€ 30,00
Test e valutazione sportiva specialistica per rimuscolazione	€ 60,00

CORSO PERSONALTRAINER PER RIMUSCOLAZIONE (KINESICA):

Lezioni Personal (Singolo) Min. 5 Lezioni	€ 120,00
Lezioni Personal (in coppia) 10 lezioni (2 pex X 5)	€ 200,00
30 Lezioni Personal Trainer	€ 500,00
60 Lezioni Personal Trainer	€ 850,00

TESSERA OPEN 10+1 INGRESSI € 90,00

Abbonamenti Palestra Corsi

Mensile	€ 70,00
Trimestrale)	€ 190,00
Semestrale	€ 350,00

Rieducazione Posturale (su indicazione terapeutica)
prezzi diversi a secondo delle necessità

-Over 65 sconto 10% solo abbonamenti ai corsi collettivi

-Quota associativa obbligatoria Annuale € 30,00 con
Comprensivo di assicurazione.

N.B. TUTTI I CORSI SONO SOGGETTI AL NUMERO MINIMO DI
PARTECIPANTI FISSATO IN 4 PERSONE



I POSTI SONO LIMITATI – E' GRADITA LA PRENOTAZIONE



**Punto
Ben Essere**
pool - fitness & wellness center

un marchio di SportSocial S.s.d. a r.l.

Punto Ben Essere è un marchio di Sport Social S.s.d.

VIA ALESSANDRO MANZONI 15 -LUGAGNANO DI SONA (VR)

presso: Centro Anziani Polifunzionale Papa Giovanni II

tel 045-8699729 335-7236384

www.punto-benessere.com

mail: info@punto-benessere.com

ORARI CORSI PALESTRA

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
08.00-08.45	Stretching-posturale		Stretching-posturale		Stretching-posturale	Palestra ginnastica salute e fitness 1
09.00-09.45	Palestra ginnastica salute e fitness 1	Palestra ginnastica salute e fitness 2	Palestra ginnastica salute e fitness 2	Palestra ginnastica salute e fitness 1	Palestra ginnastica salute e fitness 2	Palestra ginnastica salute e fitness 6
10.00-10.45	Palestra ginnastica salute e fitness 5	Palestra ginnastica salute e fitness 3	Palestra ginnastica salute e fitness 3	Palestra ginnastica salute e fitness 5	Palestra ginnastica salute e fitness 3	Palestra ginnastica salute e fitness 5
11.00-11.45	Palestra ginnastica salute e fitness 4	Primo movimento	Primo movimento	Palestra ginnastica salute e fitness 4	Primo movimento	Personal
12.00-12.45	Palestra ginnastica salute e fitness 1	Palestra ginnastica salute e fitness 4	Palestra ginnastica salute e fitness 4	Palestra ginnastica salute e fitness 1	Palestra ginnastica salute e fitness 4	Personal
13.00-13.45	Palestra ginnastica salute e fitness 6			Palestra ginnastica salute e fitness 6		Palestra ginnastica salute e fitness 4
14.00-14.45		Palestra ginnastica salute e fitness 1	Palestra ginnastica salute e fitness 1		Palestra ginnastica salute e fitness 1	
15.00-15.45		Palestra ginnastica salute e fitness 6	Palestra ginnastica salute e fitness 6		Palestra ginnastica salute e fitness 6	
16.00-16.45	Posturale	Palestra ginnastica salute e fitness 5	Palestra ginnastica salute e fitness 5	Posturale	Palestra ginnastica salute e fitness 5	
17.00-17.45	Palestra ginnastica salute e fitness 2	Personal	Personal	Palestra ginnastica salute e fitness 2	Personal	
18.00-18.45	Bimbofit	Personal	Personal	Bimbofit	Personal	
19.00-19.45		Palestra ginnastica salute e fitness 4	Palestra ginnastica salute e fitness 4		Palestra ginnastica salute e fitness 4	

LEGENDA:

Tutti i corsi sono soggetti al numero di iscritti/partecipanti: gli orari possono subire variazioni e ogni corso si intende di 45 minuti (ogni corso inizia 10 min. dopo l'orario stabilito)

SI RACCOMANDA LA PUNTUALITA' **N.B:** I corsi sono tenuti da qualificati esperti nelle varie discipline e sono certificati ed iscritti al CONI.

Palestra Ginnastica Salute e fitness 1 = Circuit training è un tipo di allenamento con sovraccarichi (resistance training) eseguito a circuito ovvero svolgendo serie di esercizi multipli usando ripetizioni medio- alte, bassa intensità, senza pause, o con pause molto brevi tra gli esercizi.

Palestra Ginnastica Salute e fitness 2 = power lifting è una disciplina sportiva nella quale ogni singolo atleta è impegnato nell'esecuzione di 3 esercizi: lo squat, la distensione su panca piana e lo stacco da terra

Palestra Ginnastica Salute e fitness 3 = aerobica è un tipo di ginnastica volta al miglioramento della resistenza fisica, dell'agilità, della coordinazione, dell'elasticità del corpo e dell'efficienza sul sistema cardiovascolare, respiratorio e muscolare.

Palestra Ginnastica Salute e fitness 4 = total body è un tipo di allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. rappresenta l'evoluzione delle lezioni a corpo libero

Palestra Ginnastica Salute e fitness 5 = functional trainig prevede l'esecuzione di esercizi a corpo libero che attivano l'intero organismo.

Palestra Ginnastica Salute e fitness 6 = GAG il nome stesso dice tutto gambe addominali e glutei, ginnastica finalizzata a rinforzare questi muscoli