

Modalità per le iscrizioni

LA QUOTA DI ISCRIZIONE IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI REGOLAMENTI DEI CORSI E DELL'IMPIANTO ESPOSTI ALL'INTERNO DEL CENTRO. ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE È RICHIESTO IL SALDO DEL CORSO, CHE VERRÀ STABILITO DALLA DIREZIONE.

L'ISCRIZIONE AI CORSI È PERSONALE E NON CEDIBILE E **NON VERRANNO EFFETTUATI RIMBORSI**

PER L'ACCESSO AI CORSI VERRÀ RILASCIATO UN BRACCIALETTO PROXY PER IL QUALE È RICHIESTA UNA CAUZIONE DI €10.00

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE € 20.00

Prima dell'inizio del corso è obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico per attività sportiva non agonistica (la mancata consegna del certificato o la scadenza dello stesso, 1 anno dal rilascio, fa decadere il diritto d'accesso alle lezioni)

Le lezioni perse possono essere recuperate durante il periodo del corso entro il 20 marzo 2025 con corsi open, ingresso in sala attrezzi o con nuoto libero, l'importo non verrà in alcun caso rimborsato

SOSPENSIONE CORSI:

I partecipanti che desiderino rinnovare l'adesione al corso successivo, lo potranno fare rispettando i tempi e le modalità comunicate dalla segreteria e avranno la precedenza sui nuovi iscritti.

LA DIREZIONE SI RISERVA DI FARE PARTIRE I CORSI AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI.

PRIMA DELL'ISCRIZIONE, A COMPLETAMENTO DELLA PROCEDURA, E' OBBLIGATORIO PRENDERE VISIONE DEL REGOLAMENTO CORSI E DOMANDA D'ISCRIZIONE CHE VERRA' SOTTOSCRITTO DALL'INTERESSATO IN FORMATO DIGITALE PRESSO LA SEGRETERIA

NOTIZIE UTILI

- L'accesso agli spogliatoi è consentito 10 minuti prima dell'inizio della lezione.
- L'uscita deve essere effettuata entro 15 minuti dalla fine del corso
- L'impianto è dotato di apposite cassette di sicurezza per gli oggetti di valore. La società non si assume nessuna responsabilità per la sparizione di oggetti di valore o altro
- L'impianto è dotato di armadietti la descrizione e le modalità di utilizzo si trovano all'interno degli spogliatoi
- È vietato consumare cibi e bevande negli spogliatoi
- Per accedere al centro fitness è obbligatorio indossare apposite calzature e asciugamano da utilizzare sugli attrezzi



CORSO INVERNALE IN SALA CORSI



Inizio corso: 07 GENNAIO 2025

**I CORSI DEL GIOVEDÌ ORE 14.00 - ORE 17.30 - ORE 18.30
AVRANNO INIZIO IL 16 GENNAIO 2025**

Termine corso: 20 MARZO 2025

RINNOVO ISCRIZIONI PER GLI ISCRITTI AL CORSO AUTUNNALE:

DAL 25 NOVEMBRE 2024

ISCRIZIONI PER NUOVI ISCRITTI : DAL 16 DICEMBRE 2024

Al momento Al momento dell'iscrizione è richiesto il saldo del corso in orario di segreteria: da Lunedì a Venerdì 09.30-12.30 e 16.30-20.00

**CON L' ISCRIZIONE 5 INGRESSI OMAGGIO
IN AREA WELLNESS & THERMARIUM
VALIDI DA LUNEDÌ A VENERDÌ FINO AL 20 MARZO 2025**

Per maggiori informazioni:

Centro sportivo S.N.E.F. LAMBRONE

Via della Libertà, 15 – Erba (CO)

www.lambrone.snef.it ----- e-mail: info.erba@snef.it

ATTIVITA' SALA CORSI 2025

PILATES BASIC*

Il metodo *Pilates* permette di conoscere il proprio corpo utilizzandolo correttamente per ottenere il massimo beneficio, con un miglioramento della postura, una forma più equilibrata, una muscolatura più tonica e articolazioni più elastiche. I sei principi fondamentali che costituiscono il metodo sono: concentrazione, controllo baricentro, fluidità del movimento, precisione e respirazione. È una tecnica adatta a tutti che richiede impegno, determinazione e costanza, con l'utilizzo di piccoli attrezzi ♥♥

PILATES MATWORK*

Il Pilates Matwork è un tipo di esercizio fisico che si concentra sulla forza, la flessibilità e il controllo del corpo attraverso una serie di movimenti eseguiti su un tappetino o su una superficie simile. Il Pilates Matwork si concentra sulla tecnica corretta, l'allineamento e il controllo del movimento, piuttosto che sulla quantità di ripetizioni o sull'uso di pesi o attrezzature. I movimenti sono spesso eseguiti con una serie di principi fondamentali in mente, come la respirazione, la concentrazione, il controllo, la precisione, il centro e il flusso. Il Pilates Matwork può aiutare a migliorare la postura, la flessibilità, la forza muscolare, la coordinazione e la consapevolezza corporea. Può essere un'ottima forma di esercizio per chiunque, compresi coloro che cercano una forma di allenamento a basso impatto o che si stanno riprendendo da un infortunio ♥♥

	N° __ LEZIONI	
PILATES MONO 1 H	€ _____	
TOTAL BODY G.A.G. ATTIVITA' MONO 45'	€ _____	

GINNASTICA DOLCE *

La *ginnastica dolce* è un'attività in cui si svolgono movimenti semplici, senza compiere sforzi eccessivi. Tonifica evitando di stressare i muscoli, migliorandone la flessibilità. È inoltre un vero toccasana per l'equilibrio corpo/mente, grazie alle tecniche di respirazione abbinate al movimento ♥

G.A.G.

È un allenamento completo, dal momento che unisce agli **esercizi di tonificazione**, mirati alla parte inferiore del corpo, un **allenamento di tipo cardiovascolare**, basato sui principi dell'aerobica

Il GAG è perfetto per chi ama le attività collettive e a tempo di musica, in cui l'azione trascinate del gruppo aiuta ad affrontare la fatica.

durata 45 minuti ♥♥♥

TOTAL BODY **

Allenamento mirato al rinforzo della muscolatura di tutto il corpo, con esercizi base e non complessi, a corpo libero o con utilizzo di piccoli attrezzi.

Attività di tonificazione ma con intervento cardiovascolare ♥♥♥

POSTURAL *

È un programma di fitness, che permette di migliorare la postura e tonificare il corpo, aumentandone la flessibilità, la coordinazione e la mobilità articolare.

È un equilibrio perfetto fra dinamismo e armonia ♥♥

CONSIGLIATO A:

- * **TUTTI**
- ** **SOGGETTI MEDIAMENTE ALLENATI**
- *** **SOGGETTI ALLENATI**

LIVELLO DI INTENSITÀ:

- BASSA INTENSITÀ** ♥
- BASSA/MEDIA INTENSITÀ** ♥♥
- MEDIA INTENSITÀ** ♥♥♥