

# 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](mailto: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	
<b>PILATES MONO 1 H</b>	€ _____	
<b>TOTAL BODY G.A.G. ATTIVITA' MONO 45'</b>	€ _____	

## **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** ♥♥♥