

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 con corsi open, ingresso in sala attrezzi o con nuoto libero, l'importo non verrà in alcun caso rimborsato

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: 08 GENNAIO 2024

Termine corso: 29 MARZO 2024

**CON L' ISCRIZIONE 5 INGRESSI OMAGGIO
IN AREA WELLNESS & THERMARIUM
VALIDI DA LUNEDI' A VENERDI'
FINO AL 29 MARZO 2024**

**ISCRIZIONI DAL 27 NOVEMBRE 2023
PER ISCRITTI AL CORSO AUTUNNALE**

**ISCRIZIONI DAL 11 DICEMBRE 2023
PER NUOVI ISCRITTI**

Al momento dell'iscrizione è richiesto il saldo del corso

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 2023

GINNASTICA ANTALGICA *

La *ginnastica antalgica* serve a prevenire e correggere quelli che sono gli atteggiamenti e problematiche dell'apparato muscolo-scheletrico. Durante la lezione ogni distretto corporeo viene sollecitato con esercizi di mobilità e stretching, rispettando le varie patologie. È indicata a tutte le persone che soffrono di rigidità delle articolazioni, dolori muscolari e articolari ♥

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 abbinata al movimento ♥

PILATES *

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 ♥♥

CARDIO TONE **

Tipologia di allenamento mirato a migliorare l'attività cardiovascolare ed allo stesso tempo, creare un buon rinforzo generale della muscolatura, senza ricorrere a macchinari ed attrezzature particolari ♥♥

CORE STABILITY & POSTURAL *

Si tratta di un metodo di allenamento incentrato sulla sensibilizzazione e rinforzo muscolare del tronco, che stabilizza il corpo, protegge la colonna vertebrale, da qui il miglioramento posturale ♥♥

ANUKALANA YOGA*

Praticheremo le classiche posizioni dell'hatha yoga, approcciando ad esse con una modalità fluida, a tratti dinamica, in cui la morbidezza e l'integrazione saranno gli elementi che permetteranno di sciogliere e aprire il corpo in tempi più veloci. ♥♥

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** ♥♥♥
- MEDIA/ALTA INTENSITÀ** ♥♥♥♥
- ALTA INTENSITÀ** ♥♥♥♥♥