

CORSI FITNESS 2009-2010

GIOCHI DI FAVOLE

(lunedì e mercoledì ore 17.00-18.00 Palajudo S.Miniato)

Un percorso di psicomotricità per bambini di 3 e 4 anni con l'obiettivo di sviluppare le abilità percettive e sensoriali attraverso l'attività motoria, il supporto musicale e verbale (racconto di favole) preparandoli così alla scelta successiva di un'attività sportiva. Il corso è svolto da un Terapista della Riabilitazione specializzato in Psicomotricità/bambini.

GINNASTICA DOLCE E A CORPO LIBERO

(lunedì e giovedì ore 10.30-11.30 Palestra CUS Acquacalda)

(martedì e venerdì ore 16.00-17.00 Palajudo S.Miniato)

(lunedì e giovedì ore 18.00-19.00 Palajudo S.Miniato)

Lezioni di attività motoria a varia intensità rivolta a uomini e donne che abbiano necessità di riattivare la propria muscolatura, con movimenti adeguati alle proprie esigenze e caratteristiche fisiche, seguite da una fisioterapista.

AEROBICA-STEP

(lunedì e giovedì ore 20.00-21.00 Palajudo S.Miniato)

TOTAL TONIX

(lunedì e giovedì ore 19.00-20.00 Palajudo S.Miniato)

TOTAL BODY

(lunedì e mercoledì ore 19.00-20.00 Palestra CFC)

(lunedì e mercoledì ore 20.00-21.00 Palestra CFC)

AEROBIC DANCER

(martedì e giovedì ore 19.00-20.00 Palestra CFC)

(martedì e giovedì ore 20.00-21.00 Palestra CFC)

Potrai perdere peso tonificando e riattivando il tuo corpo, anche mediante l'uso di piccoli attrezzi, con divertenti esercizi e simpatiche coreografie accompagnate da tanta musica!

CUBA-DANCE

(venerdì ore 18.00-19.30 Palajudo S.Miniato)

*Direttamente da Cuba, l'isola dove nasce il SON (genere conosciuto in tutto il mondo come il genitore della salsa latino-americana) un ballerino cubano insegnerà il "vero piacere della vita!!"
Salsa cubana, merengue, bachiata ...*

STRETCHING DINAMICO

(martedì e giovedì ore 18.00-19.00 Palestra CFC)

Il metodo migliore per scaricare le tensioni della giornata favorendo il rilassamento e la coordinazione dei movimenti. Ogni lezione si articola in maniera dinamica dove esercizi di allungamento e potenziamento formano una "frase coreografica".

CAPOEIRA

(lunedì e mercoledì ore 21.00-22.30 Palajudo S.Miniato)

E' una lotta brasiliana di origine africana caratterizzata da elementi espressivi come la musica e l'armonia dei movimenti.

TARIFFE CORSI:

	<i>Iscrizione</i>	<i>corso</i>	<i>2° corso</i>	<i>3 mesi per un corso + iscr.</i>	<i>3 mesi per 2 corsi + iscr.</i>	<i>3 mesi per un corso</i>	<i>3 mesi per 2 corsi</i>
<i>Tariffa base</i>	€ 20	€ 35		€ 120	€ 220	€ 100	€ 200
<i>studenti universitari</i>	no	€ 25		€ 70	€ 140	€ 70	€ 140
<i>dip. Universitari</i>	no	€ 30	<i>Sconto €5</i>	€ 85	€ 170	€ 85	€ 170
<i>università per stranieri</i>	no	€ 30		€ 85	€ 170	€ 85	€ 170
<i>over 65</i>	€ 20	€ 30		€ 105	€ 190	€ 85	€ 170
<i>Covenzionati *</i>	€ 20	€ 30		€ 105	€ 190	€ 85	€ 170

SPECIALE PALESTRA BODY BUILDING + CORSO

Per chi fosse interessato anche all'allenamento in Palestra con l'uso dei pesi ci sarà un'aggiunta di €10 al mese più €5 per l'acquisto annuale della scheda magnetica d'ingresso.

CONVENZIONI ATTUALMENTE IN ESSERE: Banca MPS, Novartis, Whirlpool, Cras, Banca Monteriggioni, Azienda Ospedaliera / Usl 7, Comune di Siena e Provincia di Siena (familiari inclusi), Engineering.

NOTE:

- Non è previsto il pagamento di 1/2 corso
- Se la frequenza ad un corso verrà iniziata il 15 del mese saranno scontati € 5;
- Se la frequenza ad un corso verrà iniziata il 20 del mese saranno scontati € 10;

Contatti:

Chiara (responsabile corsi) +39.339.3960441

Matteo (responsabile palestra) +39.349.2748289

Fabio (responsabile palestra) +39.340.2974114

Palestra CFC S.Miniato +39.0577.398520

E-mail:

palestracfc@hotmail.it