

PALESTRA



LUNEDÌ - VENERDÌ 8:00 - 21:00
SABATO 8:00 - 18:00
DOMENICA 9:00 - 13:00

TESSERAMENTO ANNUALE OBBLIGATORIO
25 EURO

Residenti Venaria Reale - 20 euro

INGRESSO SINGOLO SALA PESI - solo palestra -	INTERO	RIDOTTO
	8 euro	7 euro

MENSILE SALA PESI - solo palestra -	INTERO	RIDOTTO
	40 euro	38 euro

TRIMESTRALE SALA PESI - solo palestra -	INTERO	RIDOTTO
	110 euro	105 euro

LEZIONI PRIVATE PERSONAL TRAINER - costo orario -	INGRESSO SINGOLO	11 INGRESSI
	30 euro	300 euro

CORSI FITNESS



INGRESSO SINGOLO - solo corsi -	INTERO	RIDOTTO
	8 euro	7 euro

MENSILE - solo corsi -	INTERO	RIDOTTO
	40 euro	38 euro

MENSILE - sala pesi e corsi -	INTERO	RIDOTTO
	60 euro	55 euro

TRIMESTRALE - solo corsi -	INTERO	RIDOTTO
	110 euro	105 euro

TRIMESTRALE - sala pesi e corsi -	INTERO	RIDOTTO
	160 euro	150 euro

CORSI FITNESS



POSTURALE

Ginnastica mirata al recupero, al miglioramento e al mantenimento di una postura corretta.

H.I.I.T

(High Intensity Interval Training) allenamento ad intervalli ad alta intensità. Alternanza di esercizi a corpo libero e con sovraccarichi, ripetuti in un tempo preciso e seguiti da un tempo di recupero.

BODY PUMP

Allenamento con diversi attrezzi e a ripetizione seguendo dei precisi programmi.

ANIMAL FLOW

È un sistema di allenamento innovativo che copia i movimenti degli animali e li abbina a elementi di varie discipline per creare un'attività divertente e funzionale.

CROSS TRAINING

Allenamento che integra un'ampia varietà di esercizi e attività utili a migliorare la resistenza, la forza, l'agilità, l'equilibrio e la flessibilità.

TONIFICAZIONE

Attività mirata alla tonificazione di tutto il corpo.

PILATES

Attività posturale focalizzata sulla "regolazione del baricentro". Si eseguiranno esercizi addominali, di equilibrio, di attivazione muscolare e di allungamento.

DYNAMIC PILATES

Lezione di pilates avanzata che lavora sulla resistenza e sulla forza muscolare.

YOGA

Allenamento per rendere i muscoli più rilassati, flessibili e soprattutto crea un benessere psico-fisico quotidiano.

TOTAL BODY

Attività di gruppo con base musicale che consente di creare coreografie semplicissime o progressioni di lavoro. Forte componente cardiocircolatoria.

CIRCUIT TRAINING

Attività motoria medio-intensa che tende al dimagrimento e all'aumento dell'ipertrofia muscolare, tramite esercizi a corpo libero, con attrezzi e oggetti, solitamente svolto con stazioni a tempo.

OSTEO - FITNESS

Disciplina che mira a migliorare la postura. I suoi conseguenti disturbi muscolo-scheletrici e strutturali attraverso esercizi di allungamento, stretching e rafforzamento muscolare.

FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento che integra un'ampia varietà di esercizi e attività utili a migliorare la resistenza, la forza, l'agilità, l'equilibrio e la flessibilità.

STRONG

Misto interval training/zumba.

QUI L'ORARIO DEI CORSI

