



FIT&SPORTS

Palestra Greif

Viale Miramare 109

www.fitsportrieste.org

fitsports2016@gmail.com

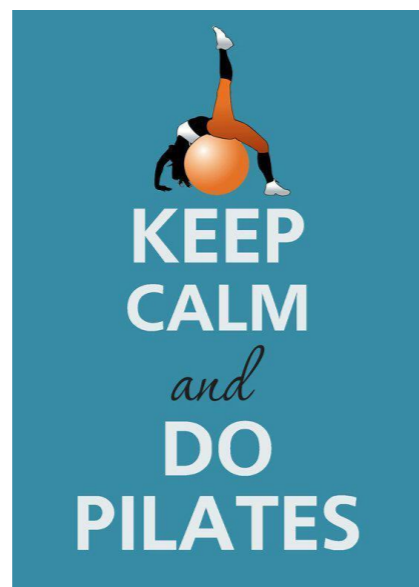
040/2477866-371/1214700

FITNESS IN PALESTRA*

PILATES

-PILATES FUNZIONALE è una sequenza di esercizi e movimenti che mettono la struttura muscolare in equilibrio. Lo scopo è "reinsegnare" al corpo umano le posture da assumere quotidianamente per poter eseguire il movimento in maniera corretta e soprattutto prevenire i fastidiosi disturbi come il male alla schiena o i dolori articolari.

-PILATES MATWORK & TONE è un modellamento di tutto il corpo per rafforzare i muscoli, soprattutto quelli pelvici, addominali e dorsali. Si lavora anche su spalle, pettorali e arti inferiori e superiori.



Lunedì-Giovedì

18.30-19.20 Pilates Matwork
19.30-20.20 Pilates Funzionale

I nostri iscritti ai corsi in palestra hanno uno spogliatoio dedicato e separato da chi frequenta la piscina.

* Per accedere ai corsi è obbligatorio presentare un certificato medico valido e con presa visione dell' ECG da parte del medico.

Iscrizione Stagionale: 40,00 € (da settembre a giugno)

Mensile*:

45,00€ 1xsett./55,00€ 2xsett

Quadrimestrale*:

170,00€ 1xsett./210,00€ 2xsett

Stagionale:

315,00€ 1xsett./385,00€ 2xsett

*Dicembre/Gennaio -5€ 1xsett/-10€ 2xsett

*Ottobre/Gennaio 160,00€/195,00€

www.fitsportrieste.org

FITNESS IN PALESTRA*

TONIFICAZIONE

Lunedì-Venerdì
10.30-11.20

GINNASTICA DOLCE E TONIFICANTE è adatta a tutte le persone sedentarie che spesso stanno sedute di fronte al computer otto ore al giorno. Ginnastica dolce significa movimenti lenti e progressivi, senza scatti di potenza. Questo non vuol dire che non sia efficace: anzi! Questa attività aiuta a perdere peso, migliorare la propria postura, tonificare i muscoli e a recuperare l'equilibrio psicofisico grazie all'intensità della concentrazione e alle sostanze rilasciate dal corpo quando si fa esercizio fisico.

GINNASTICA POSTURALE

Martedì-Giovedì
10.30-11.20

La ginnastica posturale, che sia antalgica (contro il dolore) o a scopo preventivo, ci aiuta a migliorare le posture attraverso trattamenti dedicati ai muscoli statici e dinamici del nostro corpo, le strutture deputate al sostegno e al movimento. Questi muscoli possono infatti andare incontro a rigidità, accorciamenti e debolezza, condizioni che hanno effetti negativi diretti sulla nostra postura.

I nostri iscritti ai corsi in palestra hanno uno spogliatoio dedicato e separato da chi frequenta la piscina.

Iscrizione Stagionale:

40,00 € (da settembre a giugno)

Mensile*:

45,00€ 1xsett./55,00€ 2xsett

Quadrimestrale*:

170,00€ 1xsett./210,00€ 2xsett

Stagionale:

315,00€ 1xsett./385,00€ 2xsett

*Dicembre/Gennaio -5€ 1xsett/-10€ 2xsett

*Ottobre/Gennaio 160,00€/195,00€

* Per accedere ai corsi è obbligatorio presentare un certificato medico valido e con presa visione dell' ECG da parte del medico.



FITNESS IN PALESTRA*

SALA PESI

In un ambiente tranquillo, pulito e accogliente.

I nostri iscritti alla palestra hanno uno spogliatoio dedicato e separato da chi frequenta la piscina.

Ideale per tenersi in forma o per iniziare delle attività con le macchine, potrai decidere se farti fare delle schede mensili dal nostro **personal trainer** oppure prenotare delle sedute individuali e mirate.



Da Lunedì a Venerdì

09.00-13.30
15.30-20.00

Sabato

09.00-12.30

Iscrizione Stagionale:

40,00 € (da settembre a giugno)

Mensile:
30,00€

Quadrimestrale:
110,00€

Stagionale:
210,00€

* Per accedere alla sala pesi è obbligatorio presentare un certificato medico valido e con presa visione dell' ECG da parte del medico.