

PALESTRA 2021 - 2022

CALENDARIO LEZIONI

INIZIO: LUNEDÌ 11 OTTOBRE 2021

TERMINE: GIOVEDÌ 26 MAGGIO 2022

Sospensione per Vacanze di Natale: da venerdì 24 Dicembre 2021 a domenica 09 Gennaio 2022 compresi

Sospensione per Vacanze di Pasqua: da venerdì 15 Aprile 2022 a martedì 19 Aprile 2022 compresi

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
CIRCUITO OLISTICO		10:00 - 11:00		10:00 - 11:00
CIRCUITO OLISTICO		13:00 - 14:00		13:00 - 14:00
GINNASTICA PER IL TENNIS	13:30 - 14:30		13:30 - 14:30	
GINNASTICA PER IL TENNIS	19:00 - 20:00			
SCUOLA TENNIS	14:30 - 19:00	14:30 - 19:00	14:30 - 19:00	14:30 - 19:00

CIRCUITO ENERGETICO OLISTICO – MONICA

Si tratta di un circuito di allenamento mirato alla riattivazione dell'energia del corpo con lo sblocco di "cisti" (blocchi) energetiche che si fissano nei muscoli, articolazioni, organi. Il training sfrutta la naturale capacità del corpo di muoversi al fine di accompagnare l'organismo verso un completo benessere generale. Monica 348-6913784

GINNASTICA PER IL TENNIS – CLAUDIO, GENNARO

Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono potenziare il fisico e prevenire problemi per una pratica salutare del tennis. L'obiettivo principale è l'insegnamento di abitudini corrette per abbassare i rischi di lesioni, problema che caratterizza il tennis per il suo carattere asimmetrico.

Disponibilità anche per incontri di lavoro individuale diurni o serali, previo contatto diretto con gli istruttori. Le sedute, a seconda della richiesta, potranno essere allenamenti funzionali, basati sul metodo HIIT (High Intensity interval training), oppure di ginnastica posturale.

Contatti: Gennaro Tutino 339-3811982 Claudio Gastaldi 347-8556833

COSTI

- Abbonamento stagionale (8 mesi) numero illimitato di lezioni: € 300,00
- Tessera 10 lezioni: € 100,00

REGOLAMENTO DELLA PALESTRA E PROTOCOLLI COVID-19

- È obbligatorio entrare in palestra muniti di scarpe da ginnastica adeguate e pulite;
- È vietato entrare in palestra con le scarpe da tennis;
- È obbligatorio essere muniti di asciugamano ed asciugare sempre gli attrezzi usati;
- È obbligatorio **igienizzare** gli attrezzi al termine di ogni utilizzo;
- È obbligatorio riporre sempre gli attrezzi al loro posto;
- Si prega di usare con cura lo stereo per non danneggiarlo;
- I soci non possono usufruire della palestra durante i corsi collettivi;
- Si raccomanda per quanto possibile di tenere aperte le finestre e di cambiare frequentemente l'aria.
- È obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico di idoneità sportiva e green-pass in corso di validità per poter frequentare i corsi;
- Munirsi di tessera palestra prima di iniziare a frequentare i corsi.
- L'accesso per attività individuale libera è consentito previa prenotazione in segreteria ad un massimo di 4 utenti per volta. Per le lezioni di gruppo comunicare la presenza in anticipo agli istruttori.