

CIRCUIT TRAINING

Si tratta di un percorso di allenamento che comprende diverse stazioni di esercizio in *Total Body*. Ognuna di esse viene svolta a ripetizioni o velocità o intensità o durata prestabilite e calcolate in base agli obiettivi da perseguire; inoltre, l'intero circuito è ripetuto tante volte quanto basta a raggiungere il carico di lavoro allenante prestabilito.

STEP-TONE-GAG

Il corso rappresenta un'occasione dinamica, efficace e divertente per mantenersi in forma a 360° in un mix di aerobica a ritmo di musica ed esercizi specifici per rassodare e scolpire gambe, addominali e glutei.

PILOXING

Il Piloxing® è una disciplina fitness nata dalla fusione tra standing Pilates, Boxing e Danza. Si tratta di un programma di allenamento che è al tempo stesso brucia grassi, tonificante, divertente, coinvolgente e che permette di ottenere in tempi relativamente brevi un fisico snello e agile. Tra esercizi di Pilates, movimenti di pugilato e passi di danza, il Piloxing viene effettuato in un circuito ad alta intensità in grado di allenare l'apparato cardiovascolare e l'intera muscolatura.

MINIGINNASTICA

Attività ludico-motoria rivolta a bambini e bambine dai 3 ai 5 anni. I bambini, giocando con il proprio corpo, con i piccoli e grandi attrezzi della ginnastica (funi, cerchio, palla, clavette, nastro, minitrampolino, pedana per il volteggio...) ma anche con attrezzi non convenzionali, imparano i primi elementi di preacrobatica, a seguire il ritmo della musica e a sviluppare la consapevolezza del proprio corpo e delle sue potenzialità di movimento in relazione allo spazio, agli altri e al ritmo.

GINNASTICA RITMICA E ARTISTICA

Corso rivolto a bambine e ragazze dai 6 anni. Verranno proposti elementi preacrobatici e acrobatici al corpo libero, al minitrampolino elastico e alla pedana del volteggio, tipici della ginnastica artistica, ma saranno utilizzati anche i piccoli attrezzi della ginnastica ritmica e altri attrezzi non convenzionali. Filo conduttore saranno la musica, la fantasia, la creatività, l'armonia e l'eleganza dei movimenti!

DANZA PER BAMBINI - preDANZA

Partendo dalla conoscenza del proprio corpo, il bambino sarà guidato alla scoperta del linguaggio espressivo e creativo della danza: si giocherà con lo spazio, il tempo, il ritmo, il peso, l'energia, i movimenti.

Corsi e orari

SALA PESI

Dal lunedì al venerdì 9.30 - 21.30
Sabato 9.30 - 13.45

SOFT GYM (ginnastica per la terza età)

lun - gio ore 9:30

CIRCUIT TRAINING

lun ore 13:00

TONE UP

lun - gio ore 14:30

MINIGINNASTICA

mar - ven 16.30-17.30

BABY DANCE

8/10 anni lun 17.00-18.00; 6/7 a. mar 17.00-18.00

GINNASTICA RITMICA E ARTISTICA

6-10 anni ven 17.30-19.30

dagli 11 anni mar 17.30-19.30

PILOXING®

mar - ven ore 18:00

KARATE per bambini

mer 18.00-19.00

KARDIO KOMBAT

lun - gio 18.30-19.30

STRONG by ZUMBA®; ZUMBA FITNESS®

merc - ven ore 19:10

BOXE

lun - gio 19.30-20.30

BOXE JUNIOR

mar 19.00-20.00; gio 19.30-20.30

KICKBOXING

lun - gio 20.30-21.30

CIRCUIT TRAINER

mar 20.15-21.15

STEP-TONE-GAG

mer 20.30-21.30

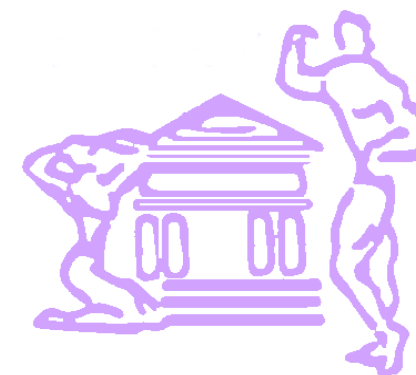


Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto
dal CONI

Circolo U.S. ACLI A.S.D.

Palestra

BODY HOUSE



Via Centallo 42, CARAGLIO

Tel. 338 565 14 16

www.asdbodyhouse.it

info@bodyhouse.it

Seguici anche su 

L'attività è riservata ai soci del circolo
U.S. ACLI A.S.D. Body House

SALA PESI

Area attrezzata con macchine isotoniche, pesi liberi (manubri, bilancieri) e macchine cardio-fitness per il perseguimento di qualunque obiettivo: tonificazione, dimagrimento, riabilitazione, allenamento aerobico, preparazione atletica, ecc.

KARDIO KOMBAT

Ginnastica musicale ispirata alle arti marziali, specialmente alla Kick Boxing. Kardio Kombat, ovviamente, non prevede alcun contatto, ma soltanto la replica e l'utilizzo delle tecniche di combattimento (pugni, calci, spostamenti, parate, ecc.) da utilizzare in coreografiche combinazioni scandite dall'accompagnamento musicale.

KARATE per bambini

Antica arte marziale giapponese, diventata anche filosofia di vita per l'attenzione attribuita all'autodisciplina, all'autocontrollo e al rispetto degli altri. I bambini diventano più agili, robusti e trovano il giusto equilibrio psichico: molti nell'esercizio scaricano la naturale aggressività, mentre i più timidi diventano più decisi e sicuri di sé.

SOFT GYM (ginnastica per la terza età)

L'invecchiamento non è una malattia ma un processo fisiologico inevitabile che si manifesta con una difficoltà nel ricordare le cose, nella perdita dei riflessi e la ridotta capacità di equilibrio e di coordinazione dei movimenti. È ormai universalmente riconosciuto che un'adeguata attività fisica è essenziale per il mantenimento della salute e dell'efficienza dell'organismo: le ossa diventano più forti, migliora la pressione sanguigna, la flessibilità articolare, l'equilibrio, l'umore, ecc.

ZUMBA FITNESS

Lo Zumba Fitness è un sistema di fitness-danza che unisce le basi dell'aerobica con passi di danza allegri e movimentati, il tutto scandito dalla vivace musica latino americana. È una disciplina che permette in un'ora di lezione di bruciare calorie e tonificare la muscolatura divertendosi e scaricando lo stress della giornata.

KICK BOXING

È uno sport da combattimento che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato. Uomini e donne, beneficeranno di questa motivante e arricchente disciplina per l'attenta preparazione fisica e alla tecnica libera per un maggiore sviluppo dell'equilibrio, dell'agilità e velocità di esecuzione dei colpi.

Iscrizione € 20

Durata 12 mesi

Per l'iscrizione è necessario il CERTIFICATO MEDICO per attività sportiva non agonistica.

NOTA: munirsi di scarpe da calzare esclusiva-esclusivamente in palestra e di un asciugamano su cui appoggiarsi, negli esercizi che lo preveda-

INTEGRAZIONE PER UTILIZZO PALESTRA, SERVIZI E ATTREZZATURE:

Speciale nuclei familiari

- 1° abbonamento (o, comunque, quello di importo maggiore): tariffa intera
- i successivi: 10% di riduzione

Sala pesi

MENSILE	€ 43
BIMESTRALE	€ 85
TRIMESTRALE	€ 125
SEMESTRALE	€ 225
ANNUALE (12 mesi)	€ 330

Corsi

	1 volta a settimana	2 volte a settimana
MENSILE	€ 27	€ 43
TRIMESTRALE	€ 78	€ 125
PENTAMESTRALE	€ 122	€ 195
SEMESTRALE	€ 141	€ 225

Sala pesi + corso o Corso + corso

MENSILE	€ 52
TRIMESTRALE	€ 153
PENTAMESTRALE	€ 250
SEMESTRALE	€ 294

Abbonamenti a ingressi

INGRESSO SINGOLO	€ 7,5
ABBON. 10 INGR.	€ 68
ABBON. 20 INGR.	€ 125

Miniginnastica Ginnastica Ritmica e Artistica* Karate e danza

	1 volta a settimana	2 volte a settimana
MENSILE	€ 24	€ 40
BIMESTRALE	€ 45	€ 77
QUADRIMESTRALE	€ 80	€ 148

*Le lezioni si svolgeranno presso la **palestra delle Scuole di Caraglio**. Per info su questi corsi contattare 347 0488602