GINNASTICA DOLCE IN PALESTRA - dall'11 settembre al 29 giugno

Attività basata su movimenti di allungamento, tonificazione, postura, mobilità articolare ed esercizi di respirazione. Questi esercizi permettono di correggere gli atteggiamenti posturali scorretti che nel tempo possono provocare dolori, tensioni e rigidità. Praticare sport è un'abitudine salutare per il corpo e per la mente in quanto permette di attenuare tensioni e stress.

ORARI

Lunedì alle 11; martedì alle 9; mercoledì alle 8.30; giovedì alle 10; venerdì alle 8.30 e alle 10.30

PREZZI		INTERO	DIP FCA - CNHi e familiari
Trimestrale	massimo 30 lezioni	**€ 108**	**€ 72**
Mensile	massimo 10 lezioni	**€ 42**	**€ 28**

GINNASTICA DOLCE IN ACQUA - dal 13 settembre al 26 maggio

Ideale per prevenire ed alleviare algie lombari e per migliorare la mobilità articolare. Prevede tecniche basate sulla distensione, su movimenti semplici e piacevoli che agiscono sulla muscolatura, sulla colonna vertebrale e sul tono muscolare. Un ruolo importante è rappresentato anche dalla presenza di un istruttore valido e capace di stimolare i propri allievi al movimento e alla socializzazione. L'attività in acqua può essere quindi il giusto completamento della ginnastica svolta in palestra e rappresenta, anche se svolta da sola, un modo efficace per migliorare la qualità della vita a tutte e le età.

ORARI

Mercoledì e venerdì alle 9.30

PREZZI		INTERO	DIP FCA - CNHi e familiari
20 lezioni	da utilizzare entro il 26/5/2018	**€ 147**	**€ 98**
10 lezioni	da utilizzare entro il 26/5/2018	**€ 84**	**€ 56**
5 lezioni	da utilizzare entro il 26/5/2018	**€ 45**	**€ 30**

LEZIONI DI PROVA

E' possibile provare per 7 giorni tutte le nostre attività (escluse le sedute di personal trainer e la scuola tennis adulti). La settimana di prova ha un costo di 10 € che verrà rimborsata se si sottoscrive un abbonamento in Sisport. E' inoltre necessario versare una cauzione di 10 € per l'Access card e portare in visione un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in originale.

QUOTA DI ISCRIZIONE

La quota di iscrizione è di 10 € ed è valida dal 1 settembre 2017 al 31 agosto 2018.

DOCUMENTI NECESSARI PER L 'ISCRIZIONE

- Certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, in originale, in corso di validità e regolarmente firmato e timbrato dal medico. La visita può essere effettuata anche presso il CEMEDI di Via P.D Olivero, 40 previa prenotazione al numero 011.0066500 o scrivendo a medicina.sportiva@fcagroup.com
- Badge aziendale o il tesserino Ugaf per usufruire delle tariffe agevolate FCA e CNHi.

CENTRO ISCRIZIONI

Via Pier Domenico Olivero, 40. Aperto dal lunedì al venerdì dall 9 alle 19.30 e il sabato dalle 9 alle 13.
Chiusure previste centro iscrizioni e sospensione corsi sportivi: 01/11 - 08/12 - dal 25/12 al 7/01 - 02/04 - 25/04 - 01/05 - 02/06

SCONTI E PROMOZIONI

Promo nuclei familiari: sconto del 10% a partire dal 2° componente e del 20% a partire dal terzo componente.
Lo sconto è applicabile per abbonamenti superiori agli 80 € e attivi contemporaneamente. **Promo seconda attività:** previsto sconto del 10%.
Promo valido per abbonamenti superiori agli 80 €. GLI SCONTI NON SONO CUMULABILI

LEZIONI DI GRUPPO
dall' 11 settembre 2017 al 31 luglio 2018

Attività ideale per chi soffre disturbi alla schiena e per chi desidera prevenirli. Se eseguita con regolarità, può infatti prevenre vizi posturali e disturbi al collo, spalle e schiena perché migliora la mobilità articolare e l'elasticità muscolare.
Il corso è rivolto sia a bimbi e ragazzi in fase di crescita, sia agli adulti che passano molte ore seduti davanti al computer, e in generale a tutti coloro che desiderano correggere e prevenire disturbi legati a posture errate.

ORARI

Le sedute si svolgono presso la sala attrezzata di via Olivero 40 e devono essere concordate con il Chinesiologo Alberto Vittone scrivendo a email: posturalesisport@gmail.com
ORARI - dal MARTEDI al VENERDI alle 17, 18 e 19

PREZZI		INTERO	DIP FCA - CNHi e familiari
12 lezioni	validità 12 mesi	**€ 146**	**€ 104**
24 lezioni	validità 12 mesi	**€ 262**	**€ 187**

LEZIONI INDIVIDUALI
CON L'AUSILIO DI BARREL E PANCAFIT

Possibilità di effettuare sedute individuali con programma personalizzato.
Nello svolgimento dell' attività, l'operatore si avvale anche di attrezzature quali **BARREL e PANCAFIT.**
PANCAFIT® è l'unico attrezzo, brevettato in tutto il mondo, capace di riequilibrare la postura con semplicità ed in tempi brevissimi, agendo sulla globalità delle catene. E' in grado di ridare libertà e benessere a tutto il corpo attraverso l'"ALLUNGAMENTO MUSCOLARE GLOBALE DECOMPENSATO". Non si tratta di un semplice stretching analitico o classico. E' un allungamento muscolare fatto in postura corretta e senza permettere "compensi", cioè quei meccanismi antalgici che il corpo mette in atto per sfuggire alle tensioni, ai dolori o ai semplici disagi che reputa non graditi, o contro la sua normale sopravvivenza. Inoltre tale allungamento utilizza tecniche respiratorie per sbloccare il diaframma.
L'utilizzo di Pancafit® è particolarmente indicato a tutti coloro che a causa di tensioni muscolari, stress, etc. soffrono dei più svariati disturbi (cervicalgie, lombalgie, lombasciatalgie, tendinite, borsiti, sinoviti, nevriti, periartriti, dolenze alle spalle, alle mani, crampi, rigidità alle anche, artrosi alle anche, alla colonna, alle spalle,alle mani, protrusioni discali, ernie discali, etc.). È adatto per coloro che soffrono di problemi circolatori e per coloro che vogliono migliorare la propria respirazione, agendo sia sul diaframma che sui muscoli dorsali .
BARREL è un attrezzo tipico del Pilates, utilizzabile anche per le ginnastiche posturali e correttive. La particolare conformazione dell'attrezzo permette di correggere la postura, decomprimere la colonna vertebrale, allenare la muscolatura addominale supportando la schiena. Utile per lo stretching, migliora l'equilibrio e rinforza la muscolatura paravertebrale

ORARI

Le sedute individuali si svolgono dal MARTEDI al VENERDI presso la sala attrezzata di via Olivero 40 e devono essere concordate con il Chinesiologo dott. Alberto Vittone scrivendo a posturalesisport@gmail.com

PREZZI		INTERO	DIP FCA - CNHi e familiari
1 seduta	da utilizzare entro 12 mesi	**€ 45**	**€ 32**
5 sedute	da utilizzare entro il 26/5/2018	**€ 203**	**€ 145**

QUOTA DI ISCRIZIONE

La quota di iscrizione è di 10 € ed è valida dal 1 settembre 2017 al 31 agosto 2018.

DOCUMENTI NECESSARI PER L 'ISCRIZIONE

- Certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, in originale, in corso di validità e regolarmente firmato e timbrato dal medico. La visita può essere effettuata anche presso il CEMEDI di Via P.D Olivero, 40 previa prenotazione al numero 011.0066500 o scrivendo a medicina.sportiva@fcagroup.com
- Badge aziendale o il tesserino Ugaf per usufruire delle tariffe agevolate FCA e CNHi.

CENTRO ISCRIZIONI

Via Pier Domenico Olivero, 40. Aperto dal lunedì al venerdì dall 9 alle 19.30 e il sabato dalle 9 alle 13.
Chiusure previste centro iscrizioni e sospensione corsi sportivi: 01/11 - 08/12 - dal 25/12 al 7/01 - 02/04 - 25/04 - 01/05 - 02/06

SCONTI E PROMOZIONI

Promo nuclei familiari: sconto del 10% a partire dal 2° componente e del 20% a partire dal terzo componente.
Lo sconto è applicabile per abbonamenti superiori agli 80 € e attivi contemporaneamente. **Promo seconda attività:** previsto sconto del 10%.
Promo valido per abbonamenti superiori agli 80 €. GLI SCONTI NON SONO CUMULABILI