



Gym Dolce

Sisport Mirafiori
Via Olivero, 40 Torino

Gym Dolce in palestra - dal 17 Settembre 2018 al 28 Giugno 2019

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

Gym Dolce in acqua - dal 17 Settembre 2018 al 26 Maggio 2019

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 le età.

Orari - Mercoledì e venerdì alle 9.30

Prezzi		INTERO	DIP FCA - CNHi e familiari
20 lezioni	da utilizzare entro il 26/5/2019	€ 147	€ 98
10 lezioni	da utilizzare entro il 26/5/2019	€ 84	€ 56
5 lezioni	da utilizzare entro il 26/5/2019	€ 45	€ 30

Info e iscrizioni

Lezioni di prova

E' possibile provare per 7 giorni tutte le nostre attività (escluse le sedute di personal trainer e la scuola tennis adulti e la piscina estiva). La settimana di prova ha un costo di 10 € che verranno scalate 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 2018 al 31 agosto 2019.

Documenti 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 (dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 16) 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.

Orari in vigore dal 30 luglio 2018 al 24 agosto 2018: dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13 e dalle 15 alle 18.

Orari in vigore dal 27 Agosto 2018: dal lunedì al venerdì dall 9.00 alle 19.30 e il sabato dalle 9.00 alle 13.00

Sconti e promozioni

Promo nuclei familiari: sconto del 10% a partire dal secondo 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 valide per abbonamenti superiori agli 80 €. GLI SCONTI NON SONO CUMULABILI



Ginnastica Posturale

Sisport Mirafiori
Via Olivero, 40 Torino

Stagione 2018-2019

Listino prezzi valido dal 27 Agosto 2018

Ginnastica Posturale - dal 10 Settembre 2018 al 26 Luglio 2019

Lezioni di gruppo

Attività ideale per chi soffre disturbi alla schiena e per chi desidera prevenirli. Se eseguita con regolarità, può infatti prevenire 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 lezioni possono essere svolte dal **Martedì al Venerdì** alle 17, 18 e 19 e **Martedì e Giovedì** alle 10 e alle 11

Le sedute devono essere concordate con il Chinesiologo Alberto Vittone scrivendo a email: posturalesisport@gmail.com

Prezzi		INTERO	DIP FCA - CNHi e familiari
10 lezioni	da consumare entro 6 mesi dalla data di acquisto	€ 133	€ 95
20 lezioni	da consumare entro 12 mesi dalla data di acquisto	€ 239	€ 171

Ginnastica Posturale - dal 10 Settembre 2018 al 26 Luglio 2019

Lezioni individuali. Barrell 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, lombosciatalgie, tendinite, borsiti, sinoviti, nevriti, periartriti, dolori 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 **Martedì al Venerdì** e devono essere concordate preventivamente con il Chinesiologo Dott. Alberto Vittone scrivendo a posturalesisport@gmail.com

Prezzi		INTERO	DIP FCA - CNHi e familiari
1 seduta	da consumare entro 6 mesi dalla data di acquisto	€ 45	€ 32
5 sedute	da consumare entro 6 mesi dalla data di acquisto	€ 203	€ 145

Info e iscrizioni

Lezioni di prova

E' possibile provare per 7 giorni tutte le nostre attività (escluse le sedute di personal trainer e la scuola tennis adulti e la piscina estiva). 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 2018 al 31 agosto 2019.

Documenti 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 (dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 16) 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.

Orari in vigore dal 30 luglio 2018 al 24 agosto 2018: dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13 e dalle 15 alle 18.

Orari in vigore dal 27 Agosto 2018: dal lunedì al venerdì dall 9.00 alle 19.30 e il sabato dalle 9.00 alle 13.00

Sconti e promozioni

Promo nuclei familiari: sconto del 10% a partire dal secondo 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