

FORMULE DI ABBONAMENTO

Formule di abbonamento relative all'anno 2017, alle quali verrà applicato uno sconto secondo i termini riportati qui di seguito:

- Sconto 10%** su tutte le formule di abbonamento
- Sconto 15%** su abbonamenti open annuali
- Sconto 15%** su abbonamenti 10 sedute di Personal Trainer, Osteopatia, Massoterapia, Shiatsu

sito www.movimente.eu

FORMULE DI ABBONAMENTO

(Ai prezzi indicati va aggiunta la quota di iscrizione di € 25)

OPEN SALA ATTREZZI

Ingresso alla sala pesi senza limitazioni di giorni e orari

MENSILE € 90
4 MESI € 240
ANNUALE € 500

OPEN CORSI

Frequenza libera ai corsi di fitness (escluso pole e spinning)
+ un ingresso settimanale in sala attrezzi

4 MESI € 280
ANNUALE € 630

TOTAL OPEN

Frequenza libera per tutti i corsi di fitness+ 1 lezione settimanale di Pole o di Spinning
Frequenza libera sala pesi
Sauna e Bagno turco

4 MESI € 340
ANNUALE € 800

OPEN MONOSETTIMANALE (escluso pole e spinning)
1 frequenza libera alla settimana corsi fitness o sala pesi

4 MESI € 150
ANNUALE € 340

OPEN SPINNING o OPEN POLE
+ un ingresso settimanale sala pesi

4 MESI € 340
ANNUALE € 800

MONOSETTIMANALE POLE

4 MESI € 280

TESSERA A SCALARE

10 ingressi € 110
24 ingressi € 250

DANZA MODERNA e GINNASTICA PER TRIVENTENNI: € 140 a quadrimestre

**PERSONAL TRAINER, OSTEOPATA /FISIOTERAPISTA/ MASSAGGIATORE/
SHIATSU**

1 seduta € 50
5 sedute € 240
10 sedute € 400
ANNUALE (40 sedute) € 1400

ORARIO CORSI

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
SPINNING	19.30-20.20		19.30-20.45(L.R.)		19.30-20.20	
STEP		18.45-19.30			18.30-19.15	
BODY TONIC	17.45-18.30					
ZUMBA		19.30-20.15				
PILATES	18.30-19.30				17.30-18.30	
POLE DANCE	19.45-20.45 20.45-21.45					10.30-11.30
DANZA MODERNA		17.15-18.30 Età 9-14a		17.15-18.00 Età 3-5a 18.00-19.00 Età 6-8a		
yoga				12.30/13.30		
Qi cong			19.30/20.30			
BACK SCHOOL	12.30-13.30	10.00-11.00	18.00-19.00	19.30-20.30	FELDENKRAIS 11.00-12.00	
GINNASTICA TRIVENTENNI	09.00 - 09.50 10.00 - 10.50 14.30 - 15.20	15.00 - 15.50		09.00 - 09.50 10.00 - 10.50 14.30 - 15.20	15.00 - 15.50	
CIRCUIT TRAINING					19.30-20.30	

ORARI

da lunedì a venerdì: 09.00/21.00

sabato: 09.00/13.00

APPROFONDIMENTO SULLA BACK SCHOOL...NOSTRO FIORE ALL'OCCHIELLO!

Dedicato a chi come te trascorre troppo tempo seduto alla scrivania e soffre di tensioni muscolari al collo e alla schiena...

BACK SCHOOL ovvero "SCUOLA DELLA SCHIENA"

La Back School si è dimostrata la metodica più efficace e duratura nel trattamento del mal di schiena. E' in un certo senso rivoluzionaria, perché rende il soggetto sofferente di dolori vertebrali non più passivo esecutore di cure prescritte dal medico, ma attivo protagonista del suo trattamento. Egli, che è la prima persona interessata, diventa anche il primo responsabile.

Le algie vertebrali possono essere in gran parte ridotte, perché le cause che provocano la maggior parte dei dolori possono essere controllate con una adeguata azione educativa e preventiva ed è su questo che agisce la Back School.

Il corso di Back School si articola in **lezioni teorico-pratiche** nelle quali:

- 1) vengono date le nozioni fondamentali riguardanti l'anatomia fisiologia della colonna vertebrale. L'allievo deve conoscere com'è fatto il rachide e come funziona, per comprendere qual'è il meccanismo che produce il dolore ed evitare di azionarlo.
- 2) vengono analizzati i movimenti e le posture quotidiane e proposti i consigli e i sussidi ergonomici per agevolare l'uso corretto della colonna vertebrale nelle attività e durante il riposo.
- 3) vengono proposti esercizi di ginnastica antalgica e posturale quali:
 - esercizi antalgici utili per la riduzione del dolore.
 - esercizi utili per automatizzare una corretta postura
 - esercizi per stabilizzare e proteggere la colonna vertebrale durante gli sforzi
 - esercizi per decomprimere i dischi intervertebrali
 - esercizi di compenso per riequilibrare la colonna vertebrale
 - esercizi di mobilizzazione e di allungamento muscolare
 - esercizi di rilassamento
 - tecniche di auto massaggio