



	GIALLO	AZZURRO		
<b>SALA PESI</b>		<b>+ CORSI</b>		
MENSILE		60		
TRIMESTRALE		160		
SEMESTRALE		300		
ANNUALE(13)		480		
<b>VERDE</b>		<b>ROSSO</b>		
<b>SCHWINN</b>		<b>+WALKING</b>		
MENSILE		58		
TRIMESTRALE		150		
SEMESTRALE		270		
ANNUALE(13)		430		
<b>GINN.DOLCE+SALA PESI</b>			<b>+CORSI</b>	
MENSILE		40	45	
TRIMESTRALE		110	115	
SEMESTRALE		200	220	
OTTO MESI		240	270	
ANNUALE(13)		340	380	

MINORENNI			ROSSO
TESSERE AD INGRESSI		<b>SALA PESI</b>	
1 INGRESSO		6 MENSILE	35
10 INGRESSI		50 TRIMESTRALE	90
15 INGRESSI		65 SEMESTRALE	160
		ANNUALE	290

	AZZURRO		ROSSO	AZZURRO
<b>SALA CORSI</b>			<b>PESI</b>	<b>+CORSI</b>
MENSILE		40	MENSILE	50
TRIMESTRALE		110	TRIMESTRALE	125
SEMESTRALE		200	SEMESTRALE	220
ANNUALE		300	ANNUALE(+20GG)	330

**SALA CORSI COMPRENDE**

STEP - I TONE - PUMP IT - ALL.FUNZIONALE  
- ALL. A CIRCUITO  
- PILATES - POSTURAL - HATHA YOGA - OLIT  
- ALL.AL FEMMINILE.

**CORSI SU PRENOTAZIONE**

- WALKING - WALKING CIRCUIT E WALKING ATLETICO  
- SCHWINN CYCLING E SCHWINN CYCLING CIRCUIT

**GADGET OMAGGIO**

PER ABBONAMENTI SEMESTRALI E ANNUALI

**ORARIO PALESTRA**

LUNEDI 8:30-22:00  
MARTEDI 7:00-22:00  
MERCOLEDI 8:30-22:00  
GIOVEDI 8:30-22:00  
VENERDI 7:00-22:00  
SABATO 9:00-18:00  
DOMENICA 10:00-13:00

**CHIUSURE STAGIONE INVERNALE**

01/11/18 CHIUSA  
02/11/18 APERTURA 15:00-22:00  
08/12/18 CHIUSA  
24/12/18 CHIUSURA ORE 15:00-NO CORSI  
25/12/18 CHIUSA  
26/12/18 CHIUSA  
31/12/18 CHIUSURA ORE 15:00-NO CORSI  
01/01/19 CHIUSA  
05/01/19 CHIUSURA ORE 15:00-NO CORSI  
06/01/19 CHIUSA  
20/04/19 CHIUSURA ORE 15:00  
21/04/19 CHIUSA  
22/04/19 CHIUSA  
25/04/19 CHIUSA  
01/05/19 CHIUSA  
31/05/19 CHIUSA RIMINI WELLNESS  
01/06/19 CHIUSA RIMINI WELLNESS  
02/06/19 CHIUSA RIMINI WELLNESS

**CHIUSURE STAGIONE ESTIVA DA DEFINIRE**

DAL 8 GIUGNO 2019 AL 15 SETTEMBRE 2019 CIRCA GLI ORARI  
SUBIRANNO DELLE VARIAZIONI

Via Arginvecchio 17, 55043 Capezzano Pianore LU - Tel. 0584 610924  
www.palestranewline.com - info@palestranewline.com



	GIALLO		AZZURRO
<b>SALA PESI</b>		<b>SALA CORSI</b>	
MENSILE	55	MENSILE	58
TRIMESTRALE	135	TRIMESTRALE	150
SEMESTRALE	240	SEMESTRALE	270
ANNUALE(13)	380	ANNUALE(13)	430
	<b>VERDE</b>		<b>ROSSO</b>
<b>SCHWINN CYCLING</b>		<b>WALKING PROGRAMM</b>	
MENSILE	55	MENSILE	55
TRIMESTRALE	135	TRIMESTRALE	135
SEMESTRALE	240	SEMESTRALE	240
ANNUALE(13)	380	ANNUALE(13)	380
<b>ABBONAMENTO A DUE COLORI</b>		<b>ABBONAMENTO A DUE COLORI</b>	
<b>VERDE+ROSSO</b>	58	<b>AZZURRO+ROSSO</b>	60
<b>ROSSO+GIALLO</b>	58	<b>AZZURRO+VERDE</b>	60
<b>GIALLO+VERDE</b>	58	<b>AZZURRO+GIALLO</b>	60
<b>ABBONAMENTO A TRE COLORI</b>		<b>ABBONAMENTO QUATTRO I COLORI-ARCOBALENO</b>	
MENSILE	63	MENSILE	65
TRIMESTRALE	175	TRIMESTRALE	180
SEMESTRALE	310	SEMESTRALE	330
ANNUALE(13 MESI)	530	ANNUALE(13 MESI)	550
<b>TESSERE AD INGRESSI</b>		<b>ATTIVITA' EXTRA ABBONAMENTO</b>	
1 INGRESSO	10	KARATE JUNIOR	35
10 INGRESSI	75	GINN.DOLCE	35
15 INGRESSI	95	HIP HOP	35
		<b>SPECIAL CLASS</b>	15
<b>LISTINO PERSONAL</b>			
1LEZIONE DA 60'	28	1LEZIONE DA 30'	18
5 LEZIONI DA 60'	110	5 LEZIONI DA 30'	70
10 LEZIONI DA 60'	225	10 LEZIONI DA 30'	135

-GLI ABBONAMENTI SONO STRETTAMENTE PERSONALI  
-GLI ABBONAMENTI POSSONO ESSERE SOSPESI SOLO CON CERTIFICATO MEDICO DI UNO SPECIALISTA  
-SONO RISERVABILI MASSIMO TRE LEZIONI A SETTIMANA PER LE ATTIVITA' CON PRENOTAZIONE  
-E'OBBLIGATORIO PORTARE CERTIFICATO MEDICO  
-PUOI PRENOTARE LA VISITA MEDICA DIRETTAMENTE IN PALESTRA





### Schwinn Cycling

L'indoor cycling è una attività aerobica che si esegue su una bike Schwinn stazionaria a scatto fisso e grazie alla musica diventa estremamente coinvolgente e motivante. Creata da Jonhny Golberg e importata in Europa dagli Stati Uniti nel 1995, con questa disciplina si possono eseguire profili di allenamento adatti sia per principianti che vogliono approcciare al fitness con un movimento a basso impatto e sia per ciclisti , triatleti o podisti che durante la stagione invernale devono praticare un attività al chiuso che sia di mantenimento al proprio stato di forma. Utilizzato anche per le lezioni lipolitiche di 90' del sabato mattina alle ore 7:00, la lezione di l'indoor cycling ha una durata di 50' e produce un ottimo allenamento con un alto dispendio calorico migliorando non solo la resistenza e la capacità degli apparati cardio circolatorio e respiratorio, ma anche la forza e la tonificazione degli arti inferiori.



### Schwinn Cycling Circuit

Allenamento combinato tra esercizio aerobico, sempre sulla bike Schwinn , alternato ad un circuito con obiettivi di tonificazione generale e di compenso muscolare per coloro che praticano prettamente cycling. Adatto a tutti e consigliato a ciclisti e triatleti.



### Allenamento a circuito

L'allenamento a circuito è un programma di allenamento ideato per migliorare la forza e la resistenza e unisce i benefici dell'attività aerobica con quelli del potenziamento muscolare. Si esegue su un percorso a stazioni dove si alternano differenti esercizi analitici o combinati, isometrici o isotonici, esplosivi o propriocettivi , seguendo un timer che definisce i tempi dell'esercizio.



### Allenamento funzionale

Per allenamento funzionale si intende un tipo di attività motoria , eseguibile in palestra e non, finalizzata a sviluppare le capacità condizionali , coordinative , la destrezza in generale e la mobilità articolare. L'approccio alla disciplina prevede una preparazione adeguata ed è finalizzato a migliorare l'approccio con la vita quotidiana in generale. La scelta delle metodologie e degli esercizi varia a seconda del livello di intensità della lezione.



### I Tone

Attività di fitness musicale eseguita con un step per la parte cardiovascolare e con piccoli attrezzi per la parte muscolare. Facile, intuitivo e motivante è adatto a tutte coloro che approcciano alla palestra e cercano un allenamento strettamente legato alla musica, ma non coreografico. L'attività si svolge su sezioni alternate ogni 4/5' tra esercizio aerobico e muscolare .La parte muscolare è diretta a migliorare tutti i muscoli del corpo con particolare interesse alla parete addominale.



### Allenamento al femminile

L'allenamento al femminile è un tipo di attività eseguita in sala corsi con l'accompagnamento motivante della musica, diretta allo sviluppo di protocolli di lavoro prettamente dedicati al pubblico femminile. Quindi esercizi eseguiti con carichi e sequenze particolari che possono aiutare la donna a migliorare il proprio aspetto e la propria autostima.



### Pump it

Il programma pump it si rivolge a chi, annoiandosi in sala pesi, vuole migliorare la propria composizione corporea a vantaggio di muscoli tonici ed elastici. Ottima alternativa per lavorare in modo analitico sulla forza resistente con una velocità di movimento legata al ritmo della musica che motiva e stimola l'esecuzione dell'esercizio.



### Walking

Camminando in salita su un tappeto meccanico ad inclinazione fissa si possono eseguire profili di allenamento che esaltano la capacità di resistenza, nonché muscolare in quanto camminando si può modificare la resistenza dello scorrimento del nastro .

La corsa e la camminata strettamente legati al passo dettato dalla musica rendono la disciplina molto intuitiva , facile e motivante. L'istruttore e la musica ti accompagneranno su un percorso che risulterà molto efficace per la tonicità della tua muscolatura, della tua postura e della tua attività metabolica.

Disponibilità 10 Posti

	lunedì		martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		sabato	
		7:00						7:00	Walking Circuito Igor **			
		8:15	Ginn.Dolce Alessio /Silvia			8:15	Ginn.Dolce Alessio/Silvia					
9:00	Walking Circuito Atletico Sara *				9:00	Hatha Yoga Sara			9:00	Walking Circuito Sara *	9:00	Hatha Yoga/ Pilates Sara/Igor
		9:20	All.al femminile Sara				9:20	All. a circuito Igor				
10:15	Walking Atletico Sara *											
		10:30	Schwinn Cycling Sara *				10:30	Schwinn Cycling Circuito* Sara				
											11:00	Hip Hop 6-9
		12:15	All.funzionale Elia		12:15	Walking Atletico Sara	12:15	All. a circuito Igor		Olit Sara		
13:30	All. a circuito Igor/Sara	13:30	Schwinn cycling Circuito Sara *	13:30	Pump it Igor/Sara	13:30	Schwinn Cycling Sara *	13:30	I Tone/All.al femmnilie Igor/Sara	13:30	Schwinn Cycling Circuito Elia **	
14:45	Walking Circuito Atletico Igor/Sara *	15:00	Postural Alessio/Silvia				15:00	Postural Alessio/Silvia	14:45	Walking Circuito Igor/Sara *		
16:45	Karate 6-12 Jonathan	16:45	Hip Hop Lorenzo				16:45	Hip Hop da 10 in poi Lorenzo	16:45	Karate 6-12 Jonathan		
18:00	Pump it Igor	18:00	Pilates Jonathan		18:00	Step Igor	18:00	Pilates Jonathan	18:00	Pump it Elia		
19:00	Schwinn Cycling Igor **	19:00	Walking Circuito Atletico Igor **	19:00	All. a circuito Gabriele	19:00	I Tone Sara B	19:00	All.Funzionale Elia			
					20:00	Schwinn Cycling Igor **	20:00	Walking Circuito Sara B **	20:00	Schwinn Cycling Circuito Gabriele **		
20:30	Latino americano											

Corsi su prenotazione \*-Per prenotare chiamare o scrivere con whatsapp ai seguenti numeri: \*\*338/4912184 e \*\*347/7272667

### SPECIAL CLASS LIPOLITICA

29/09/2018 ORE 7:00-8:30  
 20/10/2018 ORE 7:00-8:30  
 17/11/2018 ORE 7:00-8:30  
 29/12/2018 ORE 7:00-8:30  
 19/01/2019 ORE 7:00-8:30  
 16/02/2019 ORE 7:00-8:30  
 16/03/2019 ORE 7:00-8:30  
 20/04/2019 ORE 7:00-8:30

### SPECIAL CLASS RAJA YOGA

14/10/2018 ORE 8:30-10:00  
 18/11/2018 ORE 8:30-10:00  
 16/12/2018 ORE 8:30-10:00  
 20/01/2019 ORE 8:30-10:00  
 24/02/2019 ORE 8:30-10:00  
 17/03/2019 ORE 8:30-10:00

### SPECIAL CLASS

23/12/2018 COMBINATA 9:00-10:30  
 23/12/2018 FUNZIONALE 11:00-12:00  
 23/12/2018 APERITIVO DI NATALE 13:00  
 30/12/2018 COMBINATA 9:00-10:30  
 30/12/2018 ALLENAMENTO A CIRCUITO 11:00-12:00  
 30/12/2018 APERITIVO DI SAN SILVESTRO 13:00

Da definire la data della 7° Edizione dell'evento internazionale di Indoor cycling-Schwinn by night 2018-24 Novembre o 1 Dicembre.



### Walking e circuito

Allenamento combinato tra esercizio aerobico, sempre su un walker meccanico , alternato ad un circuito con obiettivi di tonificazione generale e di compenso muscolare per coloro che praticano prettamente walking o sono dei podisti. Disponibilità 22 Posti



### Walking atletico-circuito

E' un tipo di allenamento specifico per il miglioramento dell'attività cardiovascolare dove si sviluppano profili di allenamento intervallato o di durata di discreta intensità, sia camminando che correndo ed è adatto per coloro che amano camminare e correre. La seduta può prevedere anche un protocollo a circuito con l'aggiunta di esercizi di base dell'atleta e ogni lezione termina sempre con una sessione di tonificazione della parete addominale e di stretching. Disponibilità 16 posti.



### Pilates

Metodo unico di movimenti di forza e flessibilità per migliorare la forma e l'aspetto globale del proprio corpo. Forte attivazione dei muscoli addominali e paravertebrali e conseguente miglioramento della postura.



### Postural

L'allenamento posturale è una tipologia di attività che prevede l'attuazione di posture con o senza l'ausilio di attrezzi, al fine di ripristinare la corretta postura personale.



### Hatha Yoga

L'Hatha Yoga o yoga della forza è una delle parti più conosciute dello yoga praticate in occidente. Consiste in un organico complesso di posizioni(Asane) o esercizi che controllano la mente e il corpo, influenzando soprattutto la muscolatura, il sistema nervoso, gli organi viscerali e le ghiandole endocrine, inducendo in uno stato di calma e benessere. La caratteristica

principale è l'accessibilità ad un pubblico eterogeneo, qualunque siano l'età, il sesso, e le condizioni di salute. Privo di competizione , non è necessario avere competenze specifiche e i risultati dipendono soprattutto dalla volontà, la concentrazione e la perseveranza che ognuno di noi mette nel realizzare le posizioni. Importante sottolineare che lo yoga non è una religione , ma una filosofia di vita che attraverso una pratica completa ed equilibrata è rivolta al miglioramento generale delle proprie condizioni.



### Olit

Olit è un' attività olistico-proprioceettiva-posturale accompagnata dalla musica e si tratta di un allenamento vero e proprio che alza il livello della percezione del corpo. I suoi principi sono 4: il controllo del movimento, la fluidità d'esecuzione, il controllo della respirazione e la concentrazione massima.



### Raja yoga

Raja Yoga è uno stile dentro cui ricadono moltissime altre definizioni. E lo yoga dell'unione per eccellenza, che passa per la concentrazione e la contemplazione. Il percorso passa attraverso l'acquisizione di coscienza di diverse fasi. In India, dove lo yoga è nato, è abbastanza chiaro che il Raja yoga, rispetto agli altri tipi di yoga, è il più elevato, quello che include in sé anche gli effetti di tutte le altre possibili pratiche. D'altronde questa cosa è confermata dal suo stesso nome, visto che Raja è "il re", per cui Raja yoga è lo yoga reale.



### Lezione Lipolitica o brucia grassi

Nell'esercizio aerobico cardiovascolare in ambito fitness, la Zona lipolitica, o Zona brucia grassi, , rappresenta quella seduta di allenamento che, indipendentemente dall'attività scelta per quell'obiettivo, mantiene quel range di intensità e di durata in cui avviene un maggiore tasso di ossidazione di lipidi durante l'allenamento.

La durata della seduta è di 90 minuti ed i protocolli della sessione variano a seconda della scelta dell'istruttore che cercherà di dare variazioni all'allenamento, non perdendo mai di vista lo scopo della lezione. Quindi o indoor cycling o walking o corpo libero o altro il divertimento ,il dispendio energetico ed il consumo di grassi sono assicurati.

