



PALESTRA

Sala pesi attrezzata con macchinari nuovi technologym.

La palestra è sempre aperta, 7 giorni su 7, negli orari di apertura della sala, sempre presente l'istruttore che segue i clienti nei vari esercizi. Compresa nell'abbonamento, scheda personalizzata e rinnovata mensilmente.

Offriamo la possibilità di fare una prova, completamente gratuita, su prenotazione: sarà possibile in questo modo per il cliente provare i vari attrezzi e parlare con l'istruttore.

PALESTRA IN ACQUA

La palestra in acqua è una nuova tipologia di attività adatta a tutte le età, che unisce il tipico allenamento di una sala pesi "terrestre" (scheda personalizzata creata da istruttori qualificati) ai benefici del movimento in acqua.

L'istruttore creerà una scheda di allenamento specifica per ogni persona che potrà prevedere esercizi con gli attrezzi messi a disposizione oppure a corpo libero.

GINNASTICA POSTURALE

La ginnastica posturale si basa su una serie di esercizi mirati a ripristinare una condizione di equilibrio corporeo. Questo tipo di attività va a lavorare su rinforzo e allungamento muscolare, al fine di ridurre dolori causati da blocchi articolari e tensioni muscolari. Durante il lavoro si va ad agire sui muscoli respiratori e del core centrale.

PANCAFIT

Pancafìt è una panca capace di riequilibrare la postura con semplicità, agendo sulla globalità delle catene muscolari. E' in grado di ridare libertà e benessere a tutto il corpo attraverso l'allungamento muscolare globale decompensato. Si tratta quindi di un allungamento fatto in postura corretta e senza compensi.

Giorni e orari da concordare in segreteria e con l'istruttore.

PERSONAL TRAINER

Il servizio di personal trainer è adatto a tutti coloro che hanno in mente un obiettivo da raggiungere in breve tempo! L'istruttore, qualificato e professionalmente certificato, studierà un piano di allenamenti fatto su misura per te, seguendoti poi in modo continuo nell'esecuzione di tutti gli esercizi. Dopo un'iniziale analisi infatti, stilerà un programma di allenamento adatto al raggiungimento VELOCE degli obiettivi.

Giorni e orari da concordare in segreteria e con l'istruttore.



GIORNI E ORARI

PALESTRA



LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
PALESTRA						
7:30 --> 22:00	9:00 --> 22:00	9:00 --> 22:00	7:30 --> 22:00	9:00 --> 22:00	9:00 --> 18:30	9:00 --> 12:30
GINNASTICA POSTURALE						
10:15 11:00			10:15 11:00			
PANCAFIT						
ORARI DA CONCORDARE IN SEGRETERIA E CON L'ISTRUTTORE						
PERSONAL TRAINER						
ORARI DA CONCORDARE IN SEGRETERIA E CON L'ISTRUTTORE						

PALESTRA IN ACQUA

11:00 --> 13:00	12:30 --> 15:30	19:30 --> 21:30	11:00 --> 13:00	12:30 --> 15:30	12:00 --> 15:30
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



Via Olimpia, 6 - 37045 Legnago (VR)
T. 0442 24450 - Fax 0442 1795164
info@legnagonuoto.it
www.legnagonuoto.it

