

TARIFFE

10 LEZIONI SOCI € 70
OPPURE € 55 AL MESE

10 LEZIONI NON SOCI € 90
OPPURE € 70 AL MESE

ISCRIZIONE ANNUALE NON SOCI € 15

PRENOTAZIONI PERSONAL:



Per appuntamenti contattare il
personale della palestra

EVENTUALI DISDETTE DEVONO ESSERE
EFFETTUATE 24 ORE PRIMA, IN CASO
CONTRARIO, VERRÀ SCALATA LA
PRESTAZIONE DAL CARNET ACQUISTATO

PARLIAMONE !!



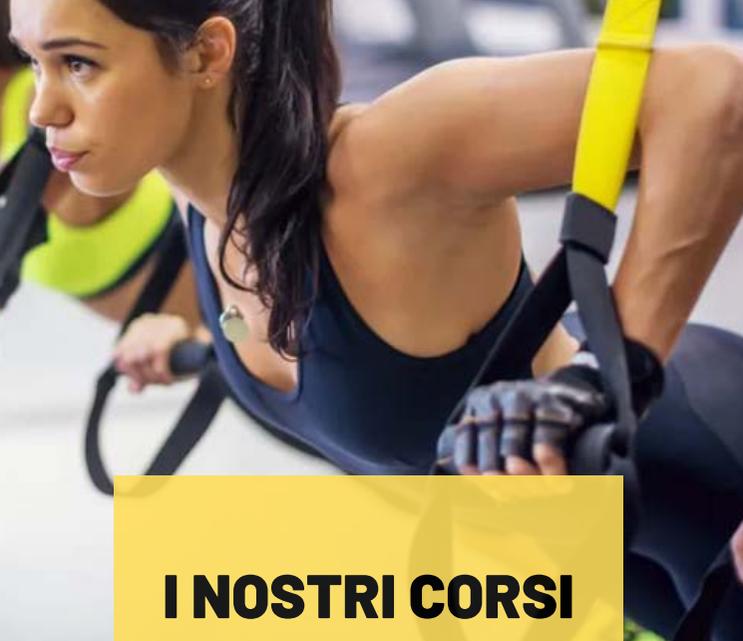
DAI UN'OCCHIATA
ALLE NOSTRE
OPZIONI E ISCRIVITI
OGGI:



CORSI PALESTRA 2022/2023

SOCIETA' CANOTTIERI VITTORINO DA FELTRE ASD

Via del Pontiere, 29 Piacenza
tel:0523 385540
www.canottierivittorino.it
segreteria@canottierivittorino.it



I NOSTRI CORSI

YOGA VINYASA ANUSARA YOGA

MARTEDÌ ORE 19:30 - GIOVEDÌ ORE 18

Lo Yoga agisce su ogni aspetto della persona: fisico, mentale, emozionale, psichico e spirituale. È stato definito dai maestri come "la scienza del giusto vivere" e, come tale, inteso per essere incorporato nella vita quotidiana. Istruttore Diletta

TOTAL BODY - TABATA

LUNEDÌ ORE 18 - GIOVEDÌ ORE 19

TABATA MARTEDÌ ORE 18:30

Il total body workout è un tipo di allenamento in cui si praticano esercizi che coinvolgono tutto il corpo. Workout completo con allenamento brucia grassi, cardiovascolare e la di tonificazione di tutti i gruppi muscolari. Istruttore Adele

ACQUAFITNESS

LUNEDÌ ORE 19 - MERCOLEDÌ ORE 19

Il corso di fitness in acqua consente il raggiungimento di tantissimi obiettivi: dalla definizione muscolare alla tonificazione. Miglioramento delle capacità coordinative, supporto al benessere psicofisico. L'istruttrice attraverso movimenti specifici a ritmo di musica guiderà gli utenti verso il raggiungimento di tutti gli obiettivi prefissati. Istruttore Valeria

TRX

MERCOLEDÌ E VENERDÌ ORE 18:00

TRX "Total resistance training" è un metodo di allenamento in sospensione che offre la possibilità di allenarsi sfruttando la gravità, e come unico sovraccarico il peso del tuo corpo. Istruttore Francesco

SPINNING

Lo spinning, o indoor cycling, è uno sport aerobico brioso, in grado di coinvolgere mentalmente e fisicamente. È particolarmente adatto per gli appassionati delle due ruote. Istruttore Enrico



POSTURAL MIX

LUNEDÌ ORE 17 - GIOVEDÌ ORE 17 E
VENERDÌ ORE 11

La ginnastica posturale, ci aiuta a migliorare la postura attraverso il rinforzo del tono muscolare. Istruttore Valeria

GINNASTICA DOLCE

MARTEDÌ E GIOVEDÌ ORE 9:30

Allenamento atto a migliorare la qualità della vita, diminuendo la presenza di patologie respiratorie e cardiache. Favorisce il miglioramento dell'umore e della socializzazione. Istruttore Francesco

PILATES

LUNEDÌ ORE 19 - MERCOLEDÌ ORE 18 -
GIOVEDÌ ORE 13,15

Il pilates è un tipo di ginnastica focalizzato sul controllo della postura. A trarne maggiore vantaggio sono soprattutto la colonna vertebrale e il controllo dell'equilibrio. Istruttore Andrea