

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 2023/2024

SOCIETA' CANOTTIERI VITTORINO DA FELTRE ASD

Via del Pontiere, 29 Piacenza
tel:0523 385540

www.canottierivittorino.it
segreteria@canottierivittorino.it



I NOSTRI CORSI

VINYASA YOGA & VIVEKA YOGA (YOGAGEA A.S.D.)

La lezione di Viveka Yoga è focalizzata sull'esecuzione delle diverse posture di yoga che l'insegnante affronta durante il corso mentre il Vinyasa Yoga è una pratica dinamica e intensa con particolare attenzione al respiro in modo da muovere il corpo in completa presenza.

TOTAL BODY - TABATA

E' un workout in grado di allenare tutto il corpo e che, di conseguenza, porta dei grandissimi benefici anche sulle zone considerate più critiche. Intraprenderete un percorso che vi porterà non solo al dimagrimento ma anche al miglioramento delle vostre capacità fisiche: vi stupirete di come lezione dopo lezione la vostra resistenza migliorerà!

1.

Istruttore Adele

ACQUAFITNESS

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

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

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

Istruttore Valeria

GINNASTICA DOLCE

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

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