

FIT ROWING

ISTRUTTORE: UMBERTO MORONI

MERCOLEDÌ E VENERDÌ 13:00

ALLENAMENTO IN SALA VOGA.

L'ALLENAMENTO È PER TUTTI IN QUANTO ESTREMAMENTE MODULABILE: INFATTI, IL CORSISTA, DOPO AVER ACQUISITO UNA CORRETTA TECNICA DI VOGA, SARÀ IN GRADO DI PRATICARE UNA DISCIPLINA "HIGH INTENSITY" CHE SPOSTERÀ SU UN LIVELLO DECISAMENTE ALTO ED INTENSO IL LIVELLO DI PRESTAZIONI FISICHE, MIGLIORERÀ LE DOTI DI RESISTENZA E CON LA POSSIBILITÀ DI ACCELERARE IL PROPRIO METABOLISMO BASALE. IN ALTERNATIVA PUÒ ESSERE SOMMINISTRATO AD INTENSITÀ MINORI, BRUCIAGRASSI, VOLTE A PREVENIRE PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI E A MANTENERE IL TONO MUSCOLARE.

TRX

ISTRUTTORE: FRANCESCO BIANCO

MERCOLEDÌ 18:00 E VENERDÌ 17:50

TRX "TOTAL RESISTANCE TRAINING" È UN METODO DI ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE CHE TI DÀ LA POSSIBILITÀ DI ALLENARTI SFRUTTANDO LA GRAVITÀ, E COME UNICO SOVRACCARICO IL PESO DEL TUO CORPO. È CONSIGLIATO A TUTTI, MA ANCHE A CHI HA PROBLEMI ARTICOLARI O È IN SOVRAPPESO PERCHÉ NON STRESSA NÉ LEGAMENTI NÉ ARTICOLAZIONI.

PRENOTAZIONE CORSI SOLO

SU APP:



PRENOTAZIONI PERSONAL:

Per appuntamenti contattare il personale della palestra oppure il : **329/7554258**

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

ISTRUTTORI

*Francesco
Enrico
Adele
Diletta
Valeria*

VITTORINO DA FELTRE A.S.D.

Società Canottieri
Via del Pontiere, 9
Piacenza 29121

tel:0523 385540

www.canottierivittorino.it

segreteria@canottierivittorino.it



CORSI PALESTRA 2021/2022

MARTEDÌ E GIOVEDÌ 9:30

GINNASTICA DOLCE

ISTRUTTORE: FRANCESCO BIANCO
ALLENAMENTO ATTO A MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA DIMINUENDO LA PRESENZA DI PATOLOGIE RESPIRATORIE E CARDIACHE FAVORISCE IL MIGLIORAMENTO DELL'UMORE E LA SOCIALIZZAZIONE

AQUAFITNESS

ISTRUTTORE: VALERIA AMORINI

LUNEDÌ 19:15

MERCOLEDÌ 19:15

GIOVEDÌ 19:00

GINNASTICA POSTURALE

ISTRUTTORE: VALERIA AMORINI

LUNEDÌ 17:00

GIOVEDÌ 17:00

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



PILATES

ISTRUTTORE: ANDREA ZANNONI

LUNEDÌ 19:00

MERCOLEDÌ 18:00

GIOVEDÌ 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.

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ 19:15

SPINNING

ISTRUTTORE: ENRICO CAMPOLUNGH



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,

TRX

ISTRUTTORE: FRANCESCO BIANCO

MARTEDÌ 13:10 - MERCOLEDÌ 18:00 - VENERDÌ 17:50

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.

LUNEDÌ 18:00 E GIOVEDÌ 19:00

TOTAL BODY

ISTRUTTORE: ADELE

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.

PREZZI

10 LEZIONI SOCI € 70

OPPURE 55,00 AL MESE

10 LEZIONI NON SOCI € 90

OPPURE 70,00 AL MESE

+ 15,00 ISCRIZIONE ANNUALE

MERCOLEDÌ 13:00 - VENERDÌ 17:00

FIT ROWING

ISTRUTTORE: UMBERTO MORONI

IL VOGATORE O REMOERGOMETRO È UN ATTREZZO FITNESS DI CARDIO TRAINING CHE RIPRODUCE FEDELMENTE LA REMATA IN CANOTTAGGIO PER QUESTO MOTIVO VIENE ANCHE CHIAMATO ROWING INDOOR. INIZIALMENTE,

MARTEDÌ E GIOVEDÌ 18:00

YOGA

DILETTA PINAZZI

INSEGNANTE ANUSARA-INSPIRED™ YOGA



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.