

INIZIO ATTIVITA'
LUNEDI' 1 OTTOBRE

BENESSERE IN MOVIMENTO - Stagione 2018-2019

CENTRO SPORTIVO ARCIVESCOVILE via Endrici 23 Trento

PISCINE DIDATTICHE



SKILL-FIT® - Functional & Ability

TRAINING FUNZIONALE di nuova generazione che utilizza le più recenti metodologie d'allenamento per ottenere il massimo risultato. Sessioni che alternano esercizi con l'uso di bilancieri e kettlebell, esercizi di abilità e a corpo libero, corsa, indoor rowing, bike e altro per un allenamento vario e motivante.

SKILL Lunedì dalle 20.15 alle 21.00 Venerdì dalle 18.30 alle 19.15

ERG Martedì e Giovedì 18.00 - 18.45 Mercoledì 20.15-21.00



TOTAL BODY - G.A.G. - STEP - STRETCHING

Un coinvolgente mix di esercizi mirati ad una preparazione totale. Basic Step aerobico e tonicità per gambe, addominali, glutei e braccia. **TOTAL BODY** è un programma motorio veramente completo e vario arricchito dall'utilizzo di piccoli attrezzi quali manubri, elastici, cavigliere, body bars ed altro ancora.

Martedì e Giovedì: dalle 17.45 alle 18.30 e dalle 18.30 alle 19.15.

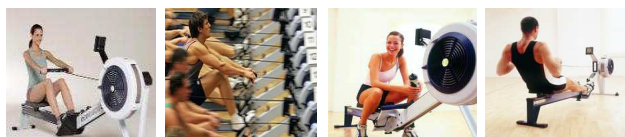


FIT PILATES & OLIT

FIT PILATES concentrazione, controllo, precisione e respirazione i pilastri di un programma che prende spunto dalla metodologia Pilates Matwork, reso ancora più efficace dall'utilizzo di piccoli attrezzi. **OLIT** training olistico un'attività che modella il corpo, aumenta il tono muscolare e migliora la postura. **Lunedì e Mercoledì: dalle 18.30 alle 19.15** **Sabato dalle 10.30 alle 11.15.**

ANTALGICA

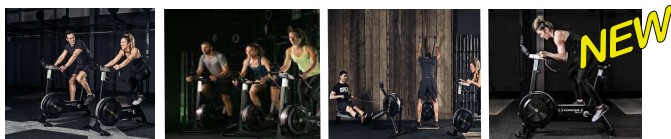
Piano di esercizi che con movimenti armonici e ponderati coinvolge tutto il corpo. Il programma di **ANTALGICA** è studiato specificatamente per la SCHIENA, le articolazioni, il miglioramento della tonicità generale e della postura attraverso esercizi analitici mirati alla tonicità degli addominali ed al RIEQUILIBRIO di tutta la muscolatura. **Martedì e Giovedì: dalle 19.15 alle 20.00**



INDOOR ROWING

Attività che simula perfettamente il movimento di voga del canottaggio; ideale per tutti e per tutte le età. **INDOOR ROWING** è inserito nelle attività di *longevity* per le sue caratteristiche che coniugano lo sviluppo della resistenza, il miglioramento della forza, il mantenimento della mobilità articolare ed il basso impatto a livello tendineo. **INDOOR ROWING** tonifica rapidamente addominali, glutei, gambe e braccia, aiuta a bruciare il grasso superfluo e ottenere importanti risultati nell'efficienza dell'apparato cardio-vascolare. Può diventare, attraverso i vari programmi proposti durante la stagione, un momento di motivante confronto con se stessi e con gli altri. **INDOOR ROWING** è fitness e benessere, è d'ausilio in programmi di dimagrimento e riabilitazione, è attività multidisciplinare.

Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì: dalle 17.45 alle 21.00



BikeERG System - Indoor cycling

BikeERG System è un'attività di gruppo di nuova concezione. **BikeERG System** condivide i principi allenanti e motivazionali dell'Indoor Rowing con una proposta varia e coinvolgente improntata ad un miglioramento a livello cardio-circolatorio, respiratorio e muscolare misurando nel contempo il livello di fitness raggiunto. **BikeERG System** è un'attività motoria per tutti e consigliata a tutte le età.

Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì: dalle 17.45 alle 21.00



WATTBIKE - SKIERG

WATTBIKE - Allenamento per ciclisti e triatleti. La **Wattbike** è una bicicletta indoor tecnologica che analizza sia la tecnica della pedalata che la potenza generata in watt. Ottimizza ogni allenamento con riscontro visivo immediato ed analisi dei dati. **SKIERG** - Attività ideata per migliorare la forza specifica e la resistenza necessarie per lo sci nordico. Rinforza la muscolatura addominale, lombare, di gambe, busto e braccia. Adatto anche per migliorare le prestazioni di altri sport.

Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì: dalle 17.45 alle 21.00



GINNASTICA IN ACQUA

ACQUAGYM la ginnastica in acqua è una piacevole "terapia di benessere": tonifica, modella, rilassa e diverte, stimola la circolazione ed aiuta a contrastare gli inestetismi della cellulite con esercizi mirati per le gambe ed i glutei. La variante **ACQUASTEP** ne aumenta con ritmo e divertimento gli effetti benefici per risultati duraturi nel tempo. Ne hanno giovamento la funzionalità e l'estetica delle gambe, glutei e addominali. Con **HYDROBIKE** si pedala utilizzando bici d'acqua a ritmo di musica con frequenze incalzanti e motivanti.

Piscina CLARINA - via Einaudi Trento (scuole elementari Clarina)

Lunedì - Mercoledì - Venerdì - orari dalle 18.45 alle 21.00

Piscina COGNOLA - via Ponte Alto (scuole elementari Bernardi)

Martedì e Giovedì - orari dalle 19.00 alle 21.00

Piscina GARDOLO - P.le Neufahrn (scuole elementari Pigarelli)

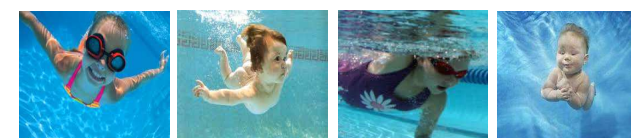
Martedì e Giovedì - orari dalle 19.00 alle 21.00

Piscina MATTARELLO - via del Castel, 3 (Centro Sportivo Zorzi)

Lunedì e Mercoledì - orari dalle 19.00 alle 21.00

Piscina POVO - via dei Rivi, 6 (scuole elementari Moggioli)

Martedì e Giovedì - orari dalle 19.00 alle 21.00



NUOTO & ACQUATICITA'

Scuola nuoto e acquaticità per bambini dai 10 mesi ai 6 anni. A partire dalle attività con l'accompagnamento in acqua di mamma e papà a quelle di apprendimento delle basi del galleggiamento e del nuoto.

Piscina COGNOLA - via Ponte Alto (scuole elementari Bernardi)

Giovedì e Venerdì - orari dalle 16.30 alle 18.45



WEIGHT CONTROL

Controllo della forma e del peso Check personalizzato della composizione corporea. Controllo periodico con azione motivazionale, indicazioni sull'attività motoria da svolgere e consigli nutrizionali. **Su appuntamento.**

