

INIZIO ATTIVITA'  
LUNEDI' 07 OTTOBRE

# BENESSERE IN MOVIMENTO - Stagione 2019-2020

**CENTRO SPORTIVO ARCIVESCOVILE** via Endrici 23 Trento



## Skill-Fit® & ERG Functional & Ability

**SKILLFIT** 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 ad esercizi di abilità e a corpo libero, corsa per un allenamento vario e motivante. **ERG** in abbinamento con Indoor Rowing e BikeERG per un training completo ed efficace.

**SKILL Lunedì dalle 20.00 alle 20.45 ERG Martedì e Giovedì 17.45 - 18.30**



## 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**



## Fit Pilates

**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. Training olistico un'attività che modella il corpo, aumenta il tono muscolare e migliora la postura.

**Martedì e Giovedì: dalle 18.30 alle 19.15**

## 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 vogare 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'aiuto 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**



## BiathlonERG - SkiERG

**BiathlonERG** - Una disciplina innovativa un vero *DigitalSport*. L'abbinamento **SKIERG** con l'uso di **CARBINE LASER** permette un allenamento efficace da un punto di vista cardio-circolatorio e della tonicità con la componente concentrazione, respirazione e motivazione data dal tiro con la carabina. **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 finalizzata alla salute ed al benessere

**PISCINE DIDATTICHE**



## 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 & Acquaticità

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 18.00**

Attività ginnico motorie applicative alla disciplina del nuoto



Associazione Sportiva Dilettantistica ProSPORT  
affiliata al Centro Sportivo Italiano - cod. 329

a.s.d. PROSPORT - v.lo del Vo' 52 Trento - tel.0461.985399 - www.prosporttrento.it

