

CALYPSO

2017 - 2018

Functional training Fitness, zumba, spinning Acquagym



www.calypsolifeclub.it

Olympia SSDRL - via Montegrappa 3/A
Bibbiano (RE) - tel. 0522240157

FITNESS SPINNING

CALYPSO

Tel. 0522 240157

FUNCTIONAL training ACQUAGYM

e-mail: info@calypsoliveclub.it

www.calypsoliveclub.it

TURNI STAGIONE 2017 - 2018

3 turni di 3 mesi circa in tutta la stagione da settembre a giugno

PRIMO TURNO → Dal 18 Settembre al 10 Dicembre

SECONDO TURNO → Dal 11 Dicembre al 23 Dicembre – Pausa Natale – Dal 08 Gennaio al 18 Marzo

TERZO TURNO → Dal 19 Marzo al 10 Giugno

PRELAZIONI (Diritto di reiscrizione garantito per due settimane nel periodo che precede la fine di ogni turno)

Prelazione SECONDO TURNO di Dicembre 2017

Dal 20 Novembre al 03 dicembre 2017

Prelazione TERZO TURNO di Marzo 2018

Dal 26 Febbraio al 11 Marzo 2018

TESSERAMENTO

Necessaria la tessera di affiliazione con copertura assicurativa base

CERTIFICATO MEDICO

E' **obbligatorio** il certificato medico per attività non agonistica.

E' possibile eseguire elettrocardiogrammi e prove da sforzo presso il poliambulatorio Calypso Life Club a prezzi convenzionati.

COSTO DEL TURNO

| Formula 2S: 2 lezioni settimanali nello stesso giorno o in giorni differenti: 24 lezioni a trimestre, anche di diversa tipologia | Formula 4S 4 lezioni settimanali: 48 lezioni a trimestre, anche di diversa tipologia | Ulteriori 4 lezioni settimanali oltre le 4 della formula 4S |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1 turno: 135 euro (5 euro/lezione) | 1 turno: 192 euro (4 euro/lezione) | 1 turno: 57 euro |
| 2 turni: 240 euro | 2 turni: 336 euro | 2 turni: 96 euro |
| 3 turni: 342 euro | 3 turni: 477 euro | 3 turni: 135 euro |
| 4 turni: 420 euro | 4 turni: 594 euro | 4 turni: 174 euro |

Scegli le lezioni di tuo maggiore interesse e costruisci il tuo programma di allenamento.

I CORSI VERRANNO ATTIVATI CON UN MINIMO DI 5 ISCRITTI.

REGOLAMENTO

ASSENZE e RECUPERI: è possibile recuperare per ogni turno fino ad un massimo di 3 lezioni per la formula 2S, e fino ad un massimo di 6 lezioni per chi acquista la formula 4S, a condizione che l'assenza venga comunicata con almeno 2 ore di anticipo rispetto all'inizio della lezione stessa. **In caso di mancata comunicazione la lezione persa non sarà recuperabile.**

I recuperi delle lezioni perse devono essere effettuati entro e non oltre la data di scadenza del turno di riferimento.

RITIRO: il ritiro dal corso non comporta nessun tipo di risarcimento o rimborso della quota del corso stesso

FITNESS

Lezioni di svariate tipologie finalizzate all'allenamento.

L'esecuzione degli esercizi è cadenzata dalla musica, elemento motivazionale di eccellenza.

| | |
|-----------|-------------------------------|
| Lunedì | 18.30 Total body |
| Martedì | 10.00 Total body |
| Mercoledì | 18.30 Zumba |
| Giovedì | 10.00 Gag |
| Giovedì | 13.00 Total body |
| Giovedì | 18.30 Step |
| Venerdì | 10.00 Total body |
| Venerdì | 13.00 Addominali e Stretching |
| Sabato | 10.00 Zumba |
| Sabato | 15.00 Step |

SPINNING con Group Cycle Technogym

La lezione di spinning è un efficace allenamento cardiovascolare organizzato in una coinvolgente lezione a ritmo di musica, un ottimo allenamento con un altissimo dispendio calorico per migliorare non solo la potenza ma anche il lavoro degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio.

| | |
|---------|---------------|
| Lunedì | 13.00 / 19.30 |
| Martedì | 19.00 |
| Giovedì | 19.30 |
| Venerdì | 19.30 |
| Sabato | 14.00 |

FUNCTIONAL TRAINING

Intensi circuiti assistiti di lavoro volti all'allenamento globale del corpo per l'efficienza nella vita quotidiana o come preparazione atletica.

| | |
|-----------|---------------|
| Lunedì | 10.00 / 18.30 |
| Mercoledì | 10.00 / 19.30 |
| Venerdì | 09.00 / 09.50 |
| Sabato | 11.00 |

MARTIAL TRAINING

Lezione con sottofondo musicale rock, commistione tra alcune tecniche di arti marziali e allenamento funzionale.

| | |
|---------|-------|
| Giovedì | 18.30 |
|---------|-------|

ACQUAFITNESS

Lezioni a ritmo di musica a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi specifici.

L'acquagym permette di sfruttare la naturale resistenza dell'elemento acqua, favorisce il drenaggio stimolando il sistema linfatico, scarica parzialmente la colonna e le articolazioni del peso corporeo.

| | |
|-------------------|-------------------------------|
| Lunedì | 11.00 / 13.00 / 19.00 |
| Mercoledì | 11.00 / 13.00 / 19.00 |
| Martedì / Giovedì | 11.00 / 13.00 / 18.30 / 19.30 |
| Venerdì | 11.00 / 13.00 / 19.10 |
| Sabato | 13.00 |