



# FORMA FISICA RELAX GIOIA

Manchi  
solo tu!

A SOLI  
**€ 39.00**  
AL MESE



LA MIA FORMA  
DI FELICITÀ

Domenica 12 febbraio 2012  
**inaugurazione**  
della nuova  
**SPA**



# LE ATTIVITÀ 2012: STARE IN FORMA NO

La nuova stagione sta per cominciare. Guarda quante opportunità ci sono per chi, come te, desidera stare in forma divertendosi.

## AREA FITNESS E WELLNESS

### Cardio fitness

Un'area dedicata al tuo cuore e al tuo dimagrimento, con effetto immediato.

### Circuito cardio-metabolico Easy Line

L'allenamento ideale per chi vuole dimagrire in poco tempo. Poco più di 30 minuti di allenamento mirato per bruciare i grassi. Facile, veloce ed efficace. E da quest'anno il circuito diventa un corso di gruppo! Prova anche tu il FIT-CIRCUIT

### Body Building

Postazioni isotoniche per sviluppare la massa muscolare o per tonificare.

### Corpo Libero

Istruttori esperti a disposizione per programmi di allenamento mirati al tuo obiettivo: tonificazione, miglioramento della postura, dell'elasticità e della flessibilità.

### FIT-Special

Dieci minuti di esercizi a corpo libero guidati da un istruttore. Addominali, glutei o stretching non sono mai stati così divertenti!

### Personal Trainer

Un Istruttore certificato che ti guida passo dopo passo verso il raggiungimento del tuo obiettivo, con allenamenti costruiti su misura per te.

## CORSI DI GRUPPO

### I Cinque Riti Tibetani

Un vero e proprio elisir di giovinezza: esercizi dolci, che agiscono sui sette centri energetici principali (chakra). Per chi vuole raggiungere la piena salute fisica.

### Power Yoga

È il prodotto dello scambio tra yoga e fitness. È lo yoga dell'energia, della forza e della resistenza. I benefici sono molteplici: miglior percezione del proprio corpo, maggior equilibrio e armonia, tonificazione muscolare, riattivazione circolatoria, flessibilità ed equilibrio. Inoltre aumenta la capacità di ascolto di sé e la concentrazione, favorendo anche la respirazione diaframmatica.

### Pilates

Esercizi utili per sviluppare la forza e la flessibilità muscolare, per aiutare a mantenere l'equilibrio tra corpo e mente. Il metodo Pilates rafforza gli addominali, conferisce pieno controllo del corpo, grande flessibilità, coordinazione della colonna vertebrale e degli arti. Eseguendo molti esercizi differenti per un basso numero di ripetizioni, i muscoli vengono rafforzati, allungati e tonificati, senza l'aumento sproporzionato della massa muscolare.

### TRX

Un allenamento in sospensione ispirato alla preparazione dei Marines. Definizione muscolare, equilibrio e forza fisica grazie ad un solo attrezzo.

### Walking

Passi a ritmo di musica su un tapis roulant meccanico: 25 minuti di divertimento per migliorare la circolazione, la resistenza cardiaca e diminuire la massa grassa.

### Yoga Pilates

È uno stretching dinamico utile nel miglioramento della postura e della flessibilità. Ristabilisce equilibri posturali spesso persi da uno stile di vita sedentario o da atteggiamenti che favoriscono nel tempo vere e proprie patologie.

### Total Body

Esercizi a ritmo di musica caratterizzati dall'utilizzo dello step e/o di piccoli attrezzi (body bar - pesetti ecc..).



# Domenica 12 febbraio inaugurazione della nuova SPA

Per farti vivere un'esperienza unica dove rigenerarsi in un paradiso dedicato a te, abbiamo creato la nuova SPA.



## ON È MAI STATO COSÌ BELLO!

Per chi ha come obiettivo la diminuzione della massa grassa, la tonificazione generale o il miglioramento della postura.

### Postural

Ginnastica a corpo libero per eliminare mal di schiena, dolori cervicali e lombari. L'allenamento perfetto per alleviare lo stress accumulato durante la giornata.

### Spinning

Un entusiasmante allenamento ad alto dispendio calorico. Adatto a chi vuole controllare il peso, migliorare la resistenza cardiaca e la capacità polmonare.

### Mini Class

Trenta minuti di allenamento a corpo libero, specifico per la tonificazione di addominali, gambe glutei.

### Preparazione Atletica

Consigliata a tutti coloro che vogliono ottenere un buono stato fisico generale da tutti i punti di vista (forma fisica, miglioramento cardiovascolare, forza,

potenza e definizione muscolare).

### Acquagym (da maggio a settembre)

Esercizi in acqua a ritmo di musica con effetto drenante e tonificante. L'ideale per la stagione più calda dell'anno.

### ARTI MARZIALI

#### Taekwon-Do

Arte marziale di origine coreana. Un vero e proprio metodo di difesa personale adatto a tutte le età, che utilizza prevalentemente braccia e gambe. Tonifica il corpo e lo rende più elastico. Sviluppa l'equilibrio fisico ed interiore. L'attività agonistica promossa da Fit-Palestre ha consentito al club e agli allievi di ottenere negli anni importanti riconoscimenti internazionali. Per la nuova stagione si conferma la presenza, nello staff degli insegnanti, del maestro Pierpaolo Lecca, master VII dan.

#### Taekwon-Do under 15

Alla Fit-Palestre c'è spazio anche per i giovani dai cinque ai quindici anni. I corsi di Taekwon-do, divisi per fasce d'età, sono un'importante opportunità di crescita psico-fisica, in un ambiente sano e sereno, da vivere con i propri coetanei.

#### Kick Boxing

Sport di contatto e non che prevede l'utilizzo di pugni e calci. Scarica le tensioni, rafforza la muscolatura, migliora l'autostima.

### BEAUTY AND RELAX

Ritrovare il vero senso della bellezza. Per il tuo benessere c'è Fit SPAcE, uno straordinario luogo dedicato all'estetica e dove rigenerare il corpo, riscoprendo il piacere dei sensi.



LA MIA FORMA  
DI FELICITÀ

FITNESS | BEAUTY | SPA

## LE NOVITÀ 2012

### SPA: inaugurazione 12 febbraio 2012

Scopri i benefici dell'acqua. Un percorso di 45 minuti con bagno turco, doccia emozionale, vasca idromassaggio e zona relax. **È in omaggio per tutta la durata dell'abbonamento annuale SUPER OPEN per chi si iscrive entro il 31/01/2012.**

**FIT-SPACE (centro estetico):** riapre con nuovi servizi, per completare il tuo programma di benessere. Aperto anche la domenica.

Inoltre ecco il **bouquet di servizi** pensati per te:

Visite cardiologiche	Controlli impedenziometrici
Consulenza alimentare	Massaggi relax
Trattamenti estetici	Trattamenti benessere
Trattamento epilazione	Pagamenti personalizzati
Servizio personal trainer	Docce gratuite
Noleggio asciugamani e accappatoi	
Ampio parcheggio auto moto e scooter	
Eccellente servizio di igienizzazione	

**A disposizione per te una Consulente Fitness** che ti affiancherà nella scelta del tuo percorso di benessere e per tutta la sua durata.

... e per tutti i frequentatori

### IL CAFFÈ È GRATIS!

La tua pausa caffè è un piacere offerto da Fit-Palestre.



## ABBONAMENTO ANNUALE TUTTO INCLUSO

12 mesi di abbonamento  
formula Super Open

+ 1 mese OMAGGIO

"Premio Fit-Palestre"

+ sospensione

"30 GIORNI GARANTITI"

+ 80 euro di rimborso frequenza

= **13 mesi di benessere  
e divertimento!**

A SOLI  
€ **39.00**  
AL MESE\*



## PROMOZIONE

### COS'È LA FORMULA SUPER OPEN

Con la formula Super Open puoi accedere a tutti i corsi di gruppo, la sala fitness e cardiofitness, tutti i circuiti metabolici (SLIM, CARDIO e TONIC), le class a tema, la ginnastica posturale e soft, lo spinning, il pilates, i 5 riti Tibetani, i corsi di walking, di total body, di power yoga, di TRX, di Mini Class, di Fit-Circuit, di taekwon-do, di preparazione atletica, di kick boxing, di stretching, di acqua gym, oltre ad usufruire della SPA (bagno turco, idromassaggio, doccia emozionale, zona relax). Senza limiti di frequenza, ogni giorno per tutto il tempo di apertura del Club.

### COS'È IL "PREMIO FIT-PALESTRE"

È il premio che Fit-Palestre offre a te che, iscrivendoti, scegli di raggiungere il tuo obiettivo di benessere.

### COS'È LA SOSPENSIONE "30 GIORNI GARANTITI"

Fit-Palestre, in qualsiasi momento, ti dà la possibilità di sospendere il tuo abbonamento fino a 30 giorni (minimo 10 consecutivi).

### COS'È IL RIMBORSO FREQUENZA?

È lo speciale incentivo che Fit-Palestre offre per stimolarti a raggiungere il tuo obiettivo di benessere. Allenati regolarmente almeno dodici volte al mese, per la durata del tuo abbonamento: Fit-Palestre ti premia restituendoti parte dell'importo versato al momento dell'iscrizione. L'incentivo scade il 31 Gennaio 2012.

*\*(prezzo nominale, non finanziato, cioè senza interessi)*



SELARGIUS (CA)

Via della Resistenza, angolo via Mosca  
(fronte stadio comunale)

info@fitpalestre.it

www.fitpalestre.it

Tel. 070 8470286 - 070 8875875  
392 9210854 - 392 9207596

Cercaci su [www.fb.com/fitpalestre](http://www.fb.com/fitpalestre)



**LA MIA FORMA  
DI FELICITÀ**

**NOVITÀ:** apertura dalle ore 7 del mattino  
tutti i lunedì, mercoledì e venerdì.