

CENTRO WELLNESS "LE RÊVE CLUB"

C/o Loc. Perolle, 18 CHATILLON (AO) info: 320 56.06.193

ORARI ATTIVITA' 2011 \12						
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.30		ACQUAGYM	Attività Disabili		ACQUAGYM	10.30 e 11.00 Nuoto Baby
		10.30 POWER STRETCH	12.00 GESTANTI			
		12.40 ACQUA CIRCUIT	14.30 e 15.00 Nuoto Baby	H 15.15* ACQUAGYM	IDROBIKE	
	16.00 TOTAL BODY WORKOUT			H 16.00* ACQUAGYM		
	17.30 PILATES		17.00* FIT YOGA			
18.30	ZUMBA	CIRCUIT TRAINING	18.00 ZUMBA	SPINNING		
19.00		IDROBIKE	ZUMBA	ACQUAGYM	IDROBIKE	
19.40	ZUMBA	CIRCUIT TRAINING		SPINNING PILATES		
20.00		IDROBIKE		ACQUA CIRCUIT		

* L'orario del corso di FITYOGA può essere anticipato alle ore 16.30.

* Il corso di ACQUAGYM viene attivato o alle 15.15 o alle 16.00 in base alle richieste e sarà un corso con un numero limitato di 8 lezioni (ottobre e novembre).

Orari Piscina invernali:

lunedì: chiuso

martedì e venerdì: 10.30 -12.30 e H 15.30 – 19.00 (piscina allestita come "Palestra in Acqua")

mercoledì, giovedì, sabato e domenica H 15.30 – 19.00

(L'orario di chiusura può essere prolungato per eventi serali: feste di compleanno, addii al nubilito, celibato , coscritti...)

Nei periodi di bassa stagione il centro benessere sarà aperto solo su prenotazione. Il mercoledì piscina aperta alle le famiglie con bimbi.

ACQUAGYM: Esecuzione di facili coreografie ed esercizi di tonificazione in acqua a ritmo di musica. Utile per drenare i liquidi, riattivare la circolazione e migliorare la scioltezza articolare. Consigliata particolarmente a chi conduce una vita sedentaria e vuole avvicinarsi ad una attività fisica a basso impatto, a chi soffre di mal di schiena o ginocchia e per chi è in sovrappeso. *(Loredana)*

ACQUACIRCUIT: Lezione originale che associa gli esercizi benefici dell'acquagym a quelli dell'idrobike. Una sorta di "palestra in acqua" ! Utile per drenare i liquidi, riattivare la circolazione e tonificare. *(Loredana)*

IDROBIKE: Allenamento aerobico su bici in acqua completa di esercizi di tonificazione per tutto il corpo sempre accompagnato dalla musica. Oltre a tutti i vantaggi della bici si aggiungono tutti i benefici dell'acqua(riattivazione della circolazione e effetto drenante). *(Fabrizio,Loredana)*

ZUMBA & TONE: Lezione che combina semplici e divertenti coreografie a ritmo latineggiante ad esercizi di tonificazione. Ottimo allenamento "brucia calorie". *(Alessandra)*

TOTAL BODY WOKOUT: Lezione di ginnastica musicale che combina parti aerobiche a esercizi di tonificazione. Ottimo allenamento "brucia calorie". *(Loredana)*

CIRCUIT TRAINIG : Allenamento aerobico intervallato che combina parti aerobiche su biciclette da spinning a parti di tonificazione con l'ausilio di macchinari, piccoli attrezzi o a corpo libero. Studiata per innalzare il metabolismo, bruciare i grassi e tonificare tutto il corpo. *(Loredana)*

SPINNING: Allenamento altamente aerobico che utilizza bici stazionarie a ritmo di musica. Utile per chi vuole perdere peso e per ciclisti che vogliono mantenere un allenamento invernale. *(Fabrizio)*

FIT YOGA: un programma di esercizio originale ed efficace che associa un eccellente lavoro cardiovascolare alle posizioni benefiche dello yoga che sviluppano allungamento e forza muscolare e scioltezza articolare. Utile per rilassare le tensioni e per prevenire mal di schiena *(Paolo)*.

PILATES: ginnastica che, grazie a degli esercizi di allungamento e di attivazione della muscolatura profonda dell'addome e dei muscoli para vertebrali, aiuta a ritrovare il benessere generale della schiena. *(Barbara e Alessandra)*

POWER STRETCH: Esecuzione di diverse tecniche di stretching e di ginnastica posturale abbinata a piccoli esercizi di tonificazione generale di tutto il corpo. *(Loredana)*

NUOTO: rivolto alle diverse fasce di età, dai bébé agli adulti. Si organizzano corsi di piccoli gruppi: per i bébé il numero può arrivare ad un massimo di 12 presenze, per i bimbi dai 3 ai 4 anni, non più di 4 partecipanti, per i più grandicelli dai 5 ai 10 anni, il numero non supera i 5 bimbi, per quanto riguarda il corso adulti, non più di 3 partecipanti per corso. Si organizzano anche lezioni individuali. *(Mahera)*

GESTANTI: corso rivolto alle donne in dolce attesa dopo il 3° mese. Utile per mantenere una buona tonicità e flessibilità muscolare generale, per alleviare gambe gonfie e pesanti, e per un momento particolare di ascolto del proprio corpo in acqua con il vostro bimbo. *(Mahera)*

Perché scegliere il nostro Club:

1. Istruttori certificati con esperienza pluriennale e soprattutto appassionati della loro materia.
2. Classi piccole (massimo 10 partecipanti) quindi maggiore possibilità di essere seguiti durante l'esecuzione degli esercizi.
3. Per le attività in piscina : acqua a 30,5° !! ... temperatura piacevole per tutta la durata della lezione compresa la parte di stretching .
4. Ambiente confortevole, esclusivo e tranquillo; inoltre Kit cortesia incluso nel prezzo.
5. **NOVITA'** : martedì e venerdì piscina allestita come una "palestra in acqua". Un modo stimolante e diverso di utilizzare l'acqua ! Utile per chi deve svolgere una rieducazione o vuole tonificare.

PREZZI 2011 2012

TESSERA CLUB : 20,00 €

Include :

- Tessera Assicurativa,
- Sconto del 10% dal martedì al venerdì sui trattamenti benessere superiori a 40 € .
- Costo sauna post lezione : 8 € dal martedì al venerdì secondo gli orari (minimo 2 persone se non accesa).

LEZIONE SINGOLA : 12,00 € LEZIONE DI PROVA : 10,00 €

Per il mese di OTTOBRE se, è la prima volta che vieni da noi, avrai una lezione collettiva gratuita.

Per i nostri clienti, invece, una lezione gratuita diversa da quella già frequentata abitualmente.

ABBONAMENTO A PUNTI scadenza 2 mesi

4 LEZIONI : 45 €

8 LEZIONI : 80 €

ABBONAMENTO MENSILE

BISETTIMANALE : 75 € (i recuperi sono da eseguire all'interno del mese)

OPEN GOLD : 98 €

Include: lezioni illimitate , dal martedì al venerdì secondo gli orari, ingresso in piscina e idromassaggio (quando funzionante), ingresso in palestra

ABBONAMENTO TRIMESTRALE

BISETTIMANALE: 210 € (i recuperi sono da eseguire all'interno dei tre mesi)

OPEN GOLD : 275 €

Include: lezioni illimitate , dal martedì al venerdì secondo gli orari, ingresso in piscina e idromassaggio (quando funzionante), ingresso in palestra + omaggio 1 sauna (post lezione) al mese.

LEZIONE PERSONAL TRAINER: 25 €

5 LEZIONI : 100 €

Le lezioni di Personal Trainer sono tenute direttamente da Loredana Renoldi, diplomata ISEF e certificata Personal Trainer dalla Federazione Italiana Fitness (titolo riconosciuto dal CONI) e con esperienza pluriennale nell'insegnamento delle attività fisiche.

CORSI DI NUOTO

TESSERA ASSICURATIVA ANNUALE BIMBI: 5 €

LEZIONI INDIVIDUALI: 25 €

4 LEZIONI : 100 €

CORSI "PICCOLI GRUPPI":

5 LEZIONI (prezzo a persona)

GRUPPO DI 2: 75 € ; GRUPPO DI 3: 70 € ; GRUPPO DI 4: 65 €; GRUPPO DI 5: 60 €

NUOTO BABY

5 LEZIONI: 65 € (1 recupero all'interno del corso successivo)

I corsi si svolgeranno nei mesi di OTTOBRE, NOVEMBRE, FEBBRAIO, MARZO, APRILE, MAGGIO, LUGLIO E AGOSTO.

MERCOLEDÌ alle 14.30 (1° gruppo) e alle 15.00 (2° gruppo)

SABATO alle 10.00 (1° gruppo) e alle 10.30 (2° gruppo)

Le lezioni di NUOTO BABY sono tenute direttamente da Mahera Manti brevettata FIN in salvamento e Istruttore di nuoto e nuoto bebè certificata UISP (riconosciuto dal CONI).

CENTRO BENESSERE

INGRESSO: tempo illimitato : 30 € **5 INGRESSI:** 125 € (non nominale)

(Include: piscina 31° , vasca idromassaggio, percorso Kneipp, docce emozionali, sauna finlandese, bagno turco, zona relax, tisane e frutta. In dotazione: telo spugna ,infradito e kit cortesia).

INGRESSO 2 ore: 25 € **5 INGRESSI:** 110 € (2 ore s'intendono dall'entrata all'uscita)

INGRESSO Sauna e Docce Emozionali : 18 € (tempo max 2 ore)

5 INGRESSI Sauna e Docce Emozionali : 75 €

In dotazione: telo spugna per sauna ,infradito e kit cortesia, si consiglia di portare un accappatoio . (costo affitto accappatoio 5 €)

PERCORSO RELAX: 45 € . Tempo 1H5 . Include Idromassaggio o sauna + 1 massaggio rilassante di 30'.

PERCORSO DETOSSINANTE: 45 € . Tempo 1H5. Include sauna o bagno turco + 1 scrub al sale integrale del Mar Morto in cabina (dagli effetti dermopurificanti e drenanti) .

Inoltre si effettuano massaggi e trattamenti benessere eseguiti da mani esperte.