

# FITNESS KOLBE

## PROGRAMMA 2011 - 2012

### CORSI NUOTO

Per RAGAZZI E ADULTI che vogliono imparare o migliorarsi sotto la guida di ottimi insegnanti per sentirsi sicuri in ogni situazione, migliorare in forma, riacquistare snellezza, tonicità, resistenza, elasticità e benessere fisico.

**Frequenza:** 2 volte alla settimana il martedì e giovedì. Lezioni di 50 minuti dalle 17,10 alle 19,40 presso PISCINA TRECATE 25 m. Primo turno dal 11 ottobre 2011 al 26 gennaio 2012. Quote: Adulti 95 euro. Under 15: 75 euro

### Ginnastica Dolce

sanguigna e la respirazione

#### TERZA ETA'

Rivolta in particolar modo a coloro che hanno 60 e più anni di età, compreso chi non ha mai svolto nessun tipo di attività, favorisce la scioltezza, l'agilità di movimento e la tonificazione muscolare, contribuisce a sbloccare le tensioni, ad acquisire un concetto di rilassamento, a migliorare la circolazione

**Frequenza:** 2 volte alla settimana: il Mercoledì e il Venerdì dalle 16,30 alle 17,30 Palestra inferiore PEROTTI Turno unico dal 12 ottobre 2011 al 18 maggio 2012. Quota 80 euro. Un giorno la settimana 67 euro

### Ginnastica corpo libero

Per gli adulti che vogliono trovare un momento da dedicare a se stessi e al proprio corpo per sentirsi in forma, riacquistare snellezza, tonicità, resistenza, elasticità e benessere fisico.

**Frequenza:** 2 volte alla settimana il martedì e giovedì dalle 19,30 alle 20,30 presso Palestra Scuola Fattori Via Castellino 10 Primo turno dal 11 ottobre 2011 al 26 gennaio 2012. Quota 85 euro. Un giorno la settimana 70 euro

### DIFESA PERSONALE

Per SAPERSELA CAVARE IN OGNI FRANGENTE. Rivolto specialmente alle giovani ragazze ed alle signore.

**Frequenza:** 2 volte alla settimana il lunedì e mercoledì dalle 18,30 alle 19,30 presso Palestra Scuola Fattori Via Castellino 10 Primo turno dal 10 ottobre 2011 al 25 gennaio 2012. Quota 85 euro.

### Ginnastica TONIFICAZIONE

Per gli adulti che andranno a sciare, MA NON SOLO. Indispensabile per tutti ma soprattutto per i sedentari e i principianti.

**Frequenza:** 2 volte alla settimana il Martedì e il Giovedì dalle 20,30 alle 21,30 Palestra inferiore PEROTTI Primo turno dal 11 ottobre 2011 al 26 gennaio 2012. Quota 85 euro. Un giorno la settimana 70 euro

### YOGA

lo yoga migliora lo stato psico-fisico, stimola il metabolismo cellulare e la circolazione. Il corpo viene ossigenato e pervaso di sangue sano, decongestionato e riposato.

**Frequenza:** 1 volta alla settimana il MERCOLEDÌ dalle 18 alle 19,30 -Palestra inferiore PEROTTI . Primo turno dal 12 ottobre 2011 al 25 gennaio 2012. Quota 85 euro.

### PILATES

a diminuire lo stress

E' un sistema di allenamento focalizzato sul miglioramento della fluidità dei movimenti corporei ed è anche coordinamento fisico e mentale, migliora la postura, conferisce un ventre piatto (via la pancia!!), diminuisce l'incidenza del mal di schiena perché tende a rafforzare molto i muscoli nella parte centrale del corpo, contribuisce a dare sicurezza di sé e

**Frequenza:** 2 volte alla settimana il martedì e giovedì dalle 19,00 alle 20,00 . Palestra inferiore PEROTTI Primo turno dal 11 ottobre 2011 al 26 gennaio 2012. Quota 85 euro. Un giorno la settimana 70 euro

Chiamaci per ogni informazione e per le iscrizioni in Segreteria ASD KOLBE – Via Brissogne 8/c  
tel. 011 7680088 Orario: dal lunedì al venerdì 16-19 oppure scrivici vai [segreteriakolbe@libero.it](mailto:segreteriakolbe@libero.it)  
Sito: [www.kolbetorino.it](http://www.kolbetorino.it)

Le iscrizioni si ricevono anche presso gli impianti a corsi iniziati durante le ore di lezione