



2018 - 2019

## Sala fitness



### 300 METRI QUADRI DEDICATI AL FITNESS, SUDDIVISI IN 4 AREE:

#### 1. AREA CARDIO

- Tapis-roulant, rotex, vogatori, wave, step, top xt, cyclette e pedana vibrante

#### 2. AREA ISOTONICA

- Macchine per tutti i gruppi muscolari

#### 3. AREA PESI

- Diverse tipologie di panche e bilancieri, manubri e cavi

#### 4. AREA CORPO LIBERO

- Spazio riservato per addominali, stretching e allenamenti a corpo libero con cavigliere, corde, elastici, trx e molto altro.

# REGOLAMENTO

ALLA SALA FITNESS SI PUÒ ACCEDERE SOLO NEGLI ORARI DI APERTURA DELLA STESSA.

**TUTTI DEVONO ESSERE IN POSSESSO DI CERTIFICATO MEDICO VALIDO PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.**

## L'ACCESSO È CONSENTITO:

- AI SOCI E LORO OSPITI, MAGGIORI DI ANNI 14; (I SOCI NON AUTOSUFFICIENTI DEVONO ESSERE ACCOMPAGNATI ED ASSISTITI DA UN SOCIO MAGGIORENNE)
- AI SOCI DI 13 ANNI CON DIVIETO DI ACCESSO ALLA ZONA PESI;
- AI SOCI CHE HANNO COMPIUTO I 12 ANNI, SOLO SE ACCOMPAGNATI DA UN GENITORE SOCIO CHE DOVRÀ ASSISTERE PERSONALMENTE L'INTERESSATO IN TUTTI GLI ESERCIZI;

## E' OBBLIGATORIO:

- INDOSSARE ABBIGLIAMENTO APPROPRIATO (MAGLIETTA O CANOTTIERA, PANTALONI O PANTALONCINI) E CALZARE SCARPE ADATTE NON UTILIZZATE ALL'ESTERNO.
- PRENOTARE L'UTILIZZO DELLE MACCHINE CARDIO SOLO STANDO IN ATTESA ALL'INTERNO DELLA SALA; LA PRENOTAZIONE DEVE AVVENIRE SCRIVENDO IN MODO CHIARO IL PROPRIO COGNOME NEL PROSPETTO POSTO SUL LEGGIO.
- USARE UN TELO SPUGNA PERSONALE SUFFICIENTEMENTE GRANDE DA EVITARE IL CONTATTO DIRETTO DEL PROPRIO CORPO CON ATTREZZATURE, MATERASSINI E PAVIMENTO (NO CARTA).
- PULIRE CON IL DETERGENTE IN DOTAZIONE E ASCIUGARE LE PARTI DEGLI ATTREZZI EVENTUALMENTE BAGNATE DAL PROPRIO SUDORE.
- RIPORRE AL PROPRIO POSTO GLI ATTREZZI DOPO L'UTILIZZO.

## NON È CONSENTITO:

- MANGIARE E UTILIZZARE CONTENITORI IN VETRO PER LE BEVANDE.
- EFFETTUARE O RICEVERE CHIAMATE TELEFONICHE
- L'USO DI APPARECCHIATURE MUSICALI O SONORE DI QUALSIASI TIPO SENZA L'AUSILIO DI AURICOLARI.
- PORTARE ALL'INTERNO DELLA PALESTRA BORSE, INDUMENTI E ALTRI EFFETTI PERSONALI

# CALENDARIO

**DAL 1 OTTOBRE 2018 AL 30 SETTEMBRE 2019**

	OTTOBRE					NOVEMBRE					DICEMBRE					GENNAIO								
L	1	8	15	22	29			5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28	L		
M	2	9	16	23	30			6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29	M		
M	3	10	17	24	31			7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30	M		
G	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	31	G			
V	5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	V				
S	6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29		5	12	19	26	S				
D	7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30		6	13	20	27	D				
	FEBBRAIO					MARZO					APRILE					MAGGIO								
L			4	11	18	25			4	11	18	25	1	8	15	22	29			6	13	20	27	L
M			5	12	19	26			5	12	19	26	2	9	16	23	30			7	14	21	28	M
M			6	13	20	27			6	13	20	27	3	10	17	24			1	8	15	22	29	M
G			7	14	21	28			7	14	21	28	4	11	18	25			2	9	16	23	30	G
V	1	8	15	22		1	8	15	22	29	5	12	19	26			3	10	17	24	31	V		
S	2	9	16	23		2	9	16	23	30	6	13	20	27			4	11	18	25	S			
D	3	10	17	24		3	10	17	24	31	7	14	21	28			5	12	19	26	D			
	GIUGNO					LUGLIO					AGOSTO					SETTEMBRE								
L			3	10	17	24	1	8	15	22	29			5	12	19	26	2	9	16	23	30	L	
M			4	11	18	25	2	9	16	23	30			6	13	20	27	3	10	17	24	M		
M			5	12	19	26	3	10	17	24	31			7	14	21	28	4	11	18	25	M		
G			6	13	20	27	4	11	18	25			1	8	15	22	29	5	12	19	26	G		
V			7	14	21	28	5	12	19	26			2	9	16	23	30	6	13	20	27	V		
S			1	8	15	22	29	6	13	20	27			3	10	17	24	31	7	14	21	28	S	
D			2	9	16	23	30	7	14	21	28			4	11	18	25	1	8	15	22	29	D	

	Lunedì	09,00/22,00
	Martedì	07,00/22,00
	Mercoledì	07,00/22,00
	Giovedì	09,00/22,00
	Venerdì	07,00/22,00
		09,00/20,00
		10,00/20,00
		10,00/18,00
		16,00/20,00
		09,00/14,00 e 17,00/21,00
		09,00/13,00 e 17,00/20,00
		CHIUSURA CLUB
	Lunedì	09,00/14,30 e 17,00/21,30
	Martedì	07,00/21,30
	Mercoledì	07,00/14,30 e 17,00/21,30
	Giovedì	09,00/21,30
	Venerdì	07,00/14,30 e 17,00/21,30

## ATTIVITA'

Lo staff della sala fitness è formato da istruttori diplomati ISEF e/o laureati in SCIENZE MOTORIE.

Un istruttore qualificato è presente in tutti gli orari di apertura della sala; è a vostra disposizione ed il vostro punto di riferimento; i suoi compiti sono:

- accoglienza ed assistenza;
- controllo e sicurezza;
- insegnamento e motivazione;
- massima cura delle attrezzature;
- promozione delle iniziative del club.

L'istruttore vi accoglie, vi fa sentire a vostro agio e vi indica in modo professionale il giusto percorso per il raggiungimento degli obiettivi da voi prefissati:

- preparando le vostre schede di allenamento personalizzate;
- correggendovi nello svolgimento degli esercizi per evitare infortuni;
- tenendo sotto controllo i vostri risultati.

Lo staff propone programmi diversificati:

- **Dimagrimento** – Allenamento con i pesi associato all'attività cardio che integrato alla vostra dieta favorisce il raggiungimento di una forma fisica ottimale.
- **Tonificazione** - Allenamento con i pesi per vivacizzare la forma ed esaltare la funzionalità dei muscoli sollecitandoli periodicamente con un'attività fisica contro resistenza.
- **Ipertrofia** – Allenamento di sovraccarico della muscolatura per aumentarne il volume.
- **Recupero funzionale** – Allenamento di ripristino del tono e della forza muscolare in situazioni post traumatiche.
- **Cardiofitness** – Allenamento per migliorare il sistema cardiorespiratorio, che rappresentano il vero motore del nostro corpo.

Gli istruttori dispongono di un **software** che permette di:

- **VALUTARE LA CONDIZIONE FISICA**
  - . Con l'aiuto dell'istruttore compilate una scheda valutativa nella quale vanno indicati le vostre esigenze, eventuali problemi di salute e i vostri obiettivi.
- **PROGRAMMARE UN PIANO DI ALLENAMENTO**
  - . L'istruttore vi proporrà un primo allenamento per valutare quali attrezzi o esercizi possono essere più funzionali per voi e cosa evitare.
  - . In base all'anamnesi, ai vostri obiettivi, a quanti allenamenti a settimana potrete fare e a quanto tempo avete a disposizione, l'istruttore vi preparerà una prima scheda spiegandovela e mostrandovela nel dettaglio in modo che possiate svolgere gli esercizi nel modo corretto per un periodo prestabilito.
  - . Successivamente, l'istruttore vi proporrà una nuova scheda di allenamento. (Variare gli esercizi è fondamentale per modificare e intensificare periodicamente il vostro allenamento in vista dell'obiettivo; questo serve anche a fare in modo che l'allenamento non diventi noioso e sia sempre motivante).
  - . Quando lo ritenete necessario potete monitorare con l'istruttore i risultati ottenuti e chiedergli di modificare il vostro allenamento se qualcosa non vi piace, non funziona, o se volete raggiungere obiettivi diversi.