

Progetto ideato da



Main Partner



Main Sponsor



In collaborazione con



Distribuito da



DOMENICA 25 NOVEMBRE

presso Olympia Fitness
via Carlo Porta 28, Cesana Brianza - LECCO

dalle 10:00 alle 12:30
dalle 14:30 alle 18:30



Prove gratuite
di movimento

IN TOUR



22 attività sportive gratuite tutte da provare!



STRIDING - PUMP



SALA FITNESS



ACQUA PALESTRA



FIT BOX



NORDIC WALKING - HIP HOP - SWIM GYM

Ricordati di portare anche la cuffia e il costume!

www.pilloledisalute.giretto.it

22 attività tutte da provare gratuitamente, accompagnati da istruttori professionisti del settore. Lo Staff Giretto ti accoglierà e ti accompagnerà per tutta la giornata.

Collegati al sito www.pilloledisalute.giretto.it, guarda gli orari delle lezioni ed organizza la tua giornata; scegli quelli che preferisci ed iscriviti!

Per motivi organizzativi la prenotazione alle lezioni è obbligatoria

Ecco le 22 attività gratuite di Pillole di Salute IN TOUR

ADULTI  **10** attività

FAMIGLIA  **8** attività

BAMBINI  **4** attività

ACQUAGYM

Ginnastica in acqua a ritmo di musica che prevede esercizi a corpo libero o con attrezzi per favorire lo sviluppo della muscolatura

ACQUAWALK

Ginnastica da effettuarsi in piscina che sfruttata al meglio la resistenza dell'acqua per potenziare e aumentare l'efficacia degli esercizi ed i loro effetti

DANZA DEL VENTRE

Danza di origine Mediorientale particolarmente adatta al corpo femminile perché aumenta la flessibilità e la tonicità del busto, delle spalle, delle braccia, del bacino, ma soprattutto della pancia

FIT BOX

Detta anche "aerobica boxata", è un'attività sportiva che consiste in esercizio fisico di tipo aerobico, sfruttando la tecnica di boxe e kickboxing, a ritmo di musica

PANCAFIT

Esercizi posturali che utilizzano un attrezzo costituito da due piani inclinati per favorire l'allungamento muscolare globale

POLE DANCE

La Pole dance è una forma di esibizione che combina danza e ginnastica utilizzando un palo come ausilio per il ballo

PUMP

Tecnica di fitness di grande intensità ed impegno muscolare che permette di migliorare il tono muscolare e il rapporto fra masse magre e masse grasse

SALA FITNESS

Un ambiente dinamico, coinvolgente, sereno e professionale che renderà più piacevole il vostro allenamento e sarà in grado di stimolare i vostri esercizi

STEP

Attività fitness che prevede una serie di esercizi dinamici di salita e discesa dalla piattaforma seguendo un ritmo scandito dalla musica

STRIDING

Simulazione di andatura in montagna con diversi livelli di sforzo fisico effettuata su un tapis roulant ad inclinazione fissa con un accompagnamento musicale di sottofondo

ACQUAPALESTRA

Attività per coloro che desiderano avere una scheda personalizzata in base ai propri bisogni

ACQUAZUMBA

Attività fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. L'attività viene praticata in acqua

DANZA HIP HOP

Disciplina di ballo coreografico che proviene o aderisce ai principi culturali ed estetici del movimento Hip Hop, nato negli Stati Uniti negli anni '70

NORDIC WALKING

Una passeggiata all'aria aperta di 4 chilometri utilizzando la tecnica dei bastoncini. Aiuta molto a migliorare la postura e a sciogliere le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca

PILATES

Programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quelli che aiutano a tenere il corpo bilanciato per fornire supporto alla colonna vertebrale

STRIKE ZONE

Metodo che unisce esercizi di varie discipline, dallo yoga alla kick boxe, con lo scopo di allenare la zona degli addominali a ritmo di musica

SWIM GYM

Aquafitness più nuoto: ginnastica in acqua anche con uso di attrezzi seguita da una lezione di nuoto dove acquaticità e tecnica degli stili vengono sviluppate in relazione alle capacità individuali

ZUMBA

Attività fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica

ACQUAGIOCO

Attività ludico-motoria per bambini da 2 a 6 anni che utilizza giochi gonfiabili in acqua. Altezza vasca 120 cm

ACQUAGOAL

Attività ludico-motoria per bambini da 6 a 12 anni molto simile alla pallanuoto. Divertente e ideale per acquisire abilità come il lancio, la presa e le capacità natatorie

ACQUAPALESTRA JUNIOR

Attività motoria per bambini da 6 a 16 anni ideale per rafforzare la muscolatura e migliorare la postura. Stando in acqua si eseguono esercizi con l'utilizzo di manubri, bilancieri e cavigliere galleggianti

SPAZIO BIMBI

Uno spazio appositamente studiato a misura di bambino che offre attività ludico-motorie per intrattenere i più piccoli mentre i genitori provano le attività del Centro

In collaborazione con:



seguici anche su

facebook

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Giretto cell: 366 7291389 - email: pillole@giretto.it

Centro Olympia Fitness

via Carlo Porta 28, Cesana Brianza - Tel: 031 658258

www.pilloledisalute.giretto.it