



Spett.le

**Corte di Appello di Brescia**

Via Lattanzio Gambara, 40 – Brescia

Alla C.A.: Sandro Cipriano

**Oggetto:** proposta di convenzionamento.

Facendo seguito ai colloqui intercorsi, Vi proponiamo una convenzione rivolta a tutti i soci, dipendenti e collaboratori, riservando uno sconto speciale su qualsiasi abbonamento del listino generale.

**Annuale Cycling Room**

Con durata di 12 mesi, consente l'accesso in tutti gli orari da palinsesto alla sala dedicata all'Indoor Cycling.

Costo 450,00€ anziché 490,00€

**Annuale Functional Room**

Con durata di 12 mesi, consente l'accesso, in tutti gli orari da palinsesto, a qualsiasi lezione di tutti i corsi svolti nelle sale dedicate al Fitness e al Body&Mind.

Costo 450,00€ anziché 490,00€

**Annuale Cardio Room**

Con durata di 12 mesi, consente l'accesso in tutti gli orari da palinsesto alla sala dedicata allo Striding, all'Indoor Rowing e al Fitrow.

Costo 450,00€ anziché 490,00€

**Annuale Full**

Con durata di 12 mesi, consente accesso in tutti gli orari da palinsesto a qualsiasi lezione di tutti i corsi svolti in ogni sala.

Eccezionalmente e solo per dipendenti e collaboratori, costo 600,00€ anziché 690,00€

**Cycling Block**

Con durata di 6 mesi, disponibile solo per ciclisti tesserati, consente accesso in tutti gli orari da palinsesto alla Cycling Room.

Costo 320,00€ anziché 350,00€

Non è necessaria alcuna iscrizione aggiuntiva o tesseramento, ed è inoltre possibile acquistare carnet di ingressi, validi per tutte le discipline, e senza scadenza, nelle seguenti tipologie:

**One Shot 1**

consente la partecipazione a 1 lezione a scelta - costo 12,00 €

**One Shot 5**

consente la partecipazione a 5 lezioni a scelta - costo 55,00 €

**One Shot 10**

consente la partecipazione a 10 lezioni a scelta - costo 100,00 €

Sperando di averVi tra i nostri migliori clienti e disponibili a fornirVi qualsiasi ulteriore informazione, porgiamo distinti saluti.

Brescia, 25 settembre 2017

26 SET 2017  
IL CANCELLIERE  
Sandro CIPRIANO



## **Elenco attività stagione 2017/2018**

### **Indoor Cycling**

Attività a ritmo di musica dove la combinazione di suoni e generi consente di soddisfare gusti e stili personali. Esercizio prevalentemente cardiovascolare con la finalità di migliorare la resistenza organica e muscolare e le capacità di forza. L'utilizzo della stationary bike rende l'attività ancor più specifica per chi desidera completare la propria preparazione ciclistica. Adatto a qualsiasi stato di forma di partenza, consente, con le dovute precauzioni posturali, la pratica anche in presenza di determinate patologie degli apparati scheletrico-muscolare e organico.

### **Striding®**

In esclusiva per Brescia e provincia, Striding® è un'attività di group fitness incentrata sul movimento naturale della camminata, un gesto facile e piacevole che tutti siamo in grado di compiere. È una disciplina indoor che utilizza un tapis roulant meccanico e dei sottofondi musicali molto coinvolgenti per creare percorsi di diversa intensità. I vantaggi fisici di una pratica costante dello Striding® sono notevoli. Solo per citarne alcuni: tonifica e rafforza la muscolatura, accresce la resistenza muscolare e la flessibilità, aiuta a stabilizzare il peso e ridurre la massa grassa.

### **Cross Training**

Tecnica di allenamento di gruppo, derivata dai sistemi di preparazione delle varie discipline sportive, per migliorare il livello di performance o di fitness di partenza. Questo programma di allenamento è caratterizzato da differenti gesti atletici che, alternati e in sequenza, consentono un potenziamento organico crescente. Stimoli specifici sempre diversi nella durata e nei carichi influiscono positivamente sul sistema cardiorespiratorio e ormonale. Obiettivo è raggiungere uno stato di forma dove poter esprimere al meglio capacità fisiche quali forza, resistenza, equilibrio e forza elastica. Il risultato sarà un corpo in salute, esteticamente migliorato, e soprattutto funzionale.

### **Muscle Training**

È un metodo di allenamento mirato all'aumento del tono muscolare e all'incremento del metabolismo a riposo, che induce la riduzione della massa grassa corporea attraverso un mix di stimoli differenti come il peso del proprio corpo e dei sovraccarichi esterni, abbinati a metodi di lavoro studiati e collaudati tra cui "tabata", "circuit training", "PHA" e "High Intensity Training".

### **Pilates**

Il Pilates è un metodo di ginnastica che, fondendo i migliori principi delle discipline fisiche occidentali con quelli delle discipline spirituali orientali, porta a percepire corpo e mente in una singola dinamica e ben funzionante entità. Gli esercizi, coordinati da una corretta respirazione, necessitano di concentrazione, precisione, controllo e fluidità dei movimenti, favorendo il bilanciamento del corpo e il supporto alla colonna vertebrale. Bender Barre, Blackroll®, Fireball, Band (tutte esclusive per Brescia), per dare tante sfumature da abbinare al Mat e al Tools, al lavoro individualizzato ed ai mini gruppi di Reformer e Pancafit®.

## **Hatha Yoga**

È lo yoga rinforzante, che mira a portare il corpo fisicamente in forma ed in buona salute attraverso posture basiche e complesse, e controllo della respirazione. L'insieme avvicina l'unità corpo-mente al rilassamento e alla meditazione.

## **Indoor Rowing**

Remare è un'azione muscolare coordinata che coinvolge tutti i grossi gruppi muscolari nel corpo. La durata dell'allenamento include il tempo di riscaldamento e di defaticamento; se l'allenamento si basa sulla distanza, la durata può subire delle variazioni, a seconda di quella che è l'andatura. Il ritmo della musica scandirà sempre la cadenza del movimento, determinando il livello di intensità, partendo da una base assolutamente accessibile per arrivare a compiere un lavoro altamente allenante. L'Indoor Rowing è quindi un ottimo complemento per allenare altri sport tra cui: ciclismo, corsa, escursionismo, triathlon e golf.

## **STR&ROW Endurance**

Innovativo format di allenamento cardiovascolare, appositamente creato per sfruttare, in un divertente mix, le potenzialità allenanti dello Striding® e dell'Indoor Rowing, andando a proporre workout completi e dinamici, in cui si sviluppano sia la forza resistente che quella muscolare.

## **Fitrow®**

Il Fitrow® è un'attività molto simile alla preparazione degli atleti di alta specializzazione che praticano canottaggio a livello olimpico o mondiale. Infatti si tratta di una parte di allenamento che viene eseguita presso la F.I.C. (Federazione Italiana Canottaggio) durante le sedute invernali. Ne risulta una disciplina fitness ad alto dispendio energetico in cui ogni movimento viene studiato appositamente per dare il massimo rendimento in termini di tonificazione, miglioramento dell'agilità e della resistenza. In OSF l'utilizzo preciso e consapevole di 15 strider e 15 vogatori Concept2, valorizza ulteriormente il lavoro di cardio circuit che il Fitrow® propone, abbinando spazi di lavoro a corpo libero ad un prezioso parco attrezzi che comprende anche la "TOP XT by Technogym" e lo "SkyErg by Concept2".

## **Zumba**

Zumba è una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico. Le coreografie sono create appositamente per fornire al partecipante un lavoro di alta intensità cardio-vascolare e un'alta dose di tonificazione su gambe e glutei principalmente.