

i DESCRIZIONE CORSI

STEP

Allenamento composto da una **fase aerobica coreografica** con l'uso di un rialzo seguita da esercizi di **tonificazione**. È ideale per **migliorare la forma fisica, perdere peso** e mantenere il **benessere cardiovascolare**.

GYM MUSIC • GYM MUSIC PLUS

Mix di attività per **mantenere giovane la forma fisica**, con **esercizi aerobici a basso e alto impatto**, tonificazione, ed esercizi mirati alla **flessibilità ed elasticità muscolo-tendinea**.

POWER G.A.G.

Corso muscolare, appositamente studiato per **tonificare e modellare le zone dei glutei, delle gambe e degli addominali**. Esercizi a **corpo libero** e con ausilio di **piccoli attrezzi**.

STRETCHING DEI 5 ELEMENTI

Liberare l'energia vitale per riconquistare il **benessere psicofisico**. Grazie a questo **stretching mirato**, al mantenimento di uno stato di quiete, **abbinato ad una respirazione consapevole**, si ha la liberazione del Qi o **energia vitale**, il rilascio delle tensioni e dell'eventuale energia accumulata.

ZUMBA

Una lezione di **fitness musicale di gruppo** che utilizza i ritmi e i movimenti della **musica afro-caraibica**, combinata con i movimenti dell'**aerobica**.

FITBOXE

Allenamento a **ritmo di musica** che deriva dagli sport di **combattimento**, apporta **benefici a livello fisico** e permette di **diminuire lo stress** accumulato durante la vita quotidiana.

NEW KOALA FIT DANCE

Corso per **mamme e bambini**. Ballare insieme ai vostri piccoli vi darà la possibilità di **divertirvi, mantenervi in forma, rilassare i vostri bambini e rafforzare il legame con loro**.

NEW MAMA FITNESS

Corso di gruppo (massimo 8 partecipanti) rivolto a mamme con bambini piccoli che desiderano **rimettersi in forma**. Tenuto da una coach specializzata in allenamento femminile, questo corso offre **sessioni di esercizio mirate al benessere fisico delle mamme**. È possibile portare il proprio bambino (fino a 2 anni).

PILATES

Il programma di allenamento mira ai **muscoli posturali**, che sostengono il corpo e la colonna vertebrale. Gli esercizi tonificano questi muscoli, **migliorano il respiro e l'allineamento della colonna vertebrale**, rafforzando i muscoli del tronco. Il risultato è un miglioramento della postura e una **maggiore consapevolezza corporea**.

FITWOMAN

Esercizi funzionali per donne in palestra, con circuiti dinamici e divertenti. Fitwoman permette: **dimagrimento ottimizzato e tonificazione specifica di addominali, gambe, glutei e braccia**. Gli istruttori offrono maggiore controllo e attenzione per garantire **sicurezza** durante l'esecuzione degli esercizi.

GINNASTICA POSTURALE

Corso mirato al **benessere** e alla **prevenzione dei dolori articolari e muscolari**, attraverso un **programma di esercizi personalizzato**. La ginnastica posturale permette il **mantenimento della muscolatura**, dell'**elasticità** e il **miglioramento della postura**.

YOGA

Attività fisica che combina **elementi educativi, riabilitativi e di mantenimento**, focalizzandosi sul rilassamento e sull'**equilibrio mente-corpo**. È particolarmente adatta per il **recupero riabilitativo**, come ad esempio per il mal di schiena. Le lezioni includono riscaldamento, posizioni yoga, stretching e rilassamento.

GINNASTICA DOLCE

L'attività proposta mira al **recupero o al mantenimento della mobilità articolare**, dell'**elasticità muscolo-tendinea** con **esercizi** che verranno eseguiti prevalentemente a **terra**.

INFORMAZIONI CORSI

 **CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA**
OBBLIGATORIO PER TUTTI I CORSI. Presso la nostra struttura avrete la possibilità di **effettuare una visita medica**, prenotabile in reception o al numero 035.62.13.43.

 I corsi si svolgono con un **minimo di iscritti**.

 **Lezioni perse:** sarà possibile **recuperare fino a 3 lezioni** con altri corsi palestra, piscina o nuoto libero entro la fine del ciclo dei corsi. Vedi regolamento in reception.

 **Bracciale o tessera:** indispensabile per l'**ingresso** ai corsi ed eventuali recuperi. In cauzione a € 5,00.

 **Quota associativa annuale:** € 20,00 comprensiva di **assicurazione, docce e phon**.

ORARI RECEPTION

| | |
|-----------------------|---------------|
| Dal Lunedì al Venerdì | 08:30 - 21:30 |
| Sabato | 08:30 - 20:00 |
| Domenica | 09:00 - 19:00 |

CONTATTI

 www.unicasportssd.it
 035 62 13 43
 350 06 59 305
 brembatesopra@unicasportssd.it
 UNICA SPORT - Palestre, piscina e centri sportivi
 [unicasportssd](https://www.instagram.com/unicasportssd)

CENTRO SPORTIVO

 **BREMBATE DI SOPRA**
Via Bruno Locatelli,36

2 INGRESSI NUOTO LIBERO
OMAGGIO!*

per i residenti dell'Isola Bergamasca e Valle San Martino (Comuni Soci di Hservizi)

CORSI PALESTRA

DAL 13 SETTEMBRE 2024 AL 29 GENNAIO 2025

ISCRIZIONI

Dal 5 AGOSTO
TESSERATI
Dal 12 AGOSTO
APERTE A TUTTI

UNICA SPORT SSD
by Hservizi s.p.a.

*valido per iscrizioni ai corsi di nuoto, fitness e palestra, sono esclusi gli abbonamenti.

CORSI PALESTRA

TARIFFE

MENSILE

Valido per un mese a partire dal momento dell'iscrizione.

| | |
|------------------------------|---------|
| 4 Lezioni Monosettimanale | € 45,00 |
| 8 Lezioni Bisettimanale | € 70,00 |

QUADRIMESTRALE

Valido dal 13 settembre 2024 al 29 gennaio 2025.

| | |
|-------------------------------|----------|
| 17 Lezioni Monosettimanale | € 120,00 |
| 34 Lezioni Bisettimanale | € 170,00 |

STEP

Giorni e Orari

| | | |
|---------|---------------|------------------|
| GIOVEDÌ | 19:00 - 20:00 | Livello Avanzato |
| | 20:00 - 21:00 | Livello Base |

GYM MUSIC

Giorni e Orari

| | |
|----------------------|---------------|
| LUNEDÌ E GIOVEDÌ | 18:00 - 19:00 |
| MARTEDÌ E VENERDÌ | 09:45 - 10:45 |

GYM MUSIC PLUS

Corso per chi ha una base di allenamento adeguata per sostenere un'intensità maggiore.

Giorni e Orari

| | |
|--------|---------------|
| LUNEDÌ | 19:00 - 20:00 |
|--------|---------------|

POWER G.A.G.

Giorni e Orari

| | |
|---------|---------------|
| LUNEDÌ | 20:00 - 21:00 |
| GIOVEDÌ | 19:00 - 20:00 |

STRETCHING DEI 5 ELEMENTI

Giorni e Orari

| | |
|---------|---------------|
| GIOVEDÌ | 14:00 - 15:00 |
|---------|---------------|

ZUMBA

Giorni e Orari

| | |
|---------|---------------|
| VENERDÌ | 20:00 - 21:00 |
|---------|---------------|

FITBOXE

Giorni e Orari

| | |
|---------|---------------|
| VENERDÌ | 19:00 - 20:00 |
|---------|---------------|

KOALA FIT DANCE

Giorni e Orari

| | |
|---------------------|---------------|
| LUNEDÌ E VENERDÌ | 10:30 - 11:30 |
|---------------------|---------------|

MAMA FITNESS

Giorni e Orari

| | |
|-----------|---------------|
| MERCOLEDÌ | 10:30 - 11:30 |
|-----------|---------------|

CORSI PALESTRA

TARIFFE

MENSILE

Valido per un mese a partire dal momento dell'iscrizione.

| | |
|------------------------------|---------|
| 4 Lezioni Monosettimanale | € 50,00 |
| 8 Lezioni Bisettimanale | € 80,00 |

QUADRIMESTRALE

Valido dal 13 settembre 2024 al 29 gennaio 2025.

| | |
|-------------------------------|----------|
| 17 Lezioni Monosettimanale | € 135,00 |
| 34 Lezioni Bisettimanale | € 225,00 |

PILATES

Giorni e Orari

| | | |
|-----------|---------------|--------------|
| LUNEDÌ | 18:30 - 19:30 | Livello Base |
| | 19:30 - 20:30 | |
| MARTEDÌ | 13:00 - 14:00 | Livello Base |
| | 19:00 - 20:00 | |
| MERCOLEDÌ | 18:00 - 19:00 | Livello Base |
| | 19:00 - 20:00 | |
| GIOVEDÌ | 20:00 - 21:00 | Livello Base |
| | 13:00 - 14:00 | |

FITWOMAN

Giorni e Orari

| | |
|------------------------|---------------|
| LUNEDÌ E GIOVEDÌ | 18:00 - 19:00 |
| | 19:00 - 20:00 |
| MERCOLEDÌ | 20:00 - 21:00 |
| | 09:30 - 10:30 |

GINNASTICA POSTURALE

Giorni e Orari

| | |
|---------------------|---------------|
| LUNEDÌ E GIOVEDÌ | 09:00 - 10:00 |
|---------------------|---------------|

YOGA

Giorni e Orari

| | |
|------------------------|---------------|
| MARTEDÌ E VENERDÌ | 09:30 - 11:00 |
| | 17:00 - 18:30 |
| LUNEDÌ E GIOVEDÌ | 18:30 - 20:00 |
| | 20:00 - 21:30 |

GINNASTICA DOLCE

TARIFFE

MENSILE

Valido per un mese a partire dal momento dell'iscrizione.

| | |
|------------------------------|---------|
| 4 Lezioni Monosettimanale | € 25,00 |
| 8 Lezioni Bisettimanale | € 40,00 |

QUADRIMESTRALE

Valido dal 13 settembre 2024 al 29 gennaio 2025.

| | |
|-------------------------------|----------|
| 17 Lezioni Monosettimanale | € 80,00 |
| 34 Lezioni Bisettimanale | € 120,00 |

Giorni e Orari

| | |
|----------------------|---------------|
| MARTEDÌ E VENERDÌ | 07:45 - 08:45 |
| | 08:45 - 09:45 |

PACCHETTO PALESTRA

Utilizzabile per TUTTI I CORSI PALESTRA, previa disponibilità di posti.

TARIFFE

| | |
|------------|----------|
| 17 Lezioni | € 155,00 |
| 34 Lezioni | € 250,00 |

TURNISTI FISSI

Utilizzabile per TUTTI I CORSI PALESTRA, previa disponibilità di posti.

TARIFFE

| | |
|-------------------------------|----------|
| 17 Lezioni Monosettimanale | € 145,00 |
| 34 Lezioni Bisettimanale | € 235,00 |

PISCINA + PALESTRA

Utilizzabile per CORSI DI NUOTO ADULTI, CORSI FITNESS (esclusa ACQUABIKE) e CORSI PALESTRA, previa disponibilità di posti.

TARIFFE

| | |
|------------|----------|
| 10 Lezioni | € 120,00 |
|------------|----------|

Lezione singola

€ 13,00

ISCRIVITI SUBITO DOPO LA LEZIONE!

Il costo verrà detratto dall'importo del corso.

SPINNING

Lo Spinning è un "viaggio virtuale" su una bicicletta apposita, la **spin bike stazionaria**, che alterna **andatura diverse, pianure e salite**, il tutto scandito da una colonna sonora che dona l'**energia** e moltiplica il coinvolgimento dei praticanti. Mediamente a lezione si bruciano **475 calorie**.

Giorni e Orari

| | |
|-----------|---------------|
| LUNEDÌ | 19:30 - 20:30 |
| MARTEDÌ | 19:00 - 20:00 |
| MERCOLEDÌ | 19:00 - 20:00 |
| GIOVEDÌ | 19:30 - 20:30 |
| VENERDÌ | 19:00 - 20:00 |

La seconda ora verrà attivata in base alle richieste pervenute.

PER PRENOTAZIONI:

- ☎ 035 62 13 43
- ☎ 350 06 59 305
- ✉ brembatesopra@unicasportssd.it
- 👤 Reception del Centro Sportivo

TARIFFE

| | |
|------------------|----------|
| INGRESSO SINGOLO | € 13,00 |
| 10 INGRESSI | € 90,00 |
| 20 INGRESSI | € 150,00 |



L'EMS è un innovativo sistema di allenamento basato sulla stimolazione del muscolo attraverso una tuta tecnica senza cavi e con il Bluetooth - unica nel suo genere sul mercato mondiale dell'EMS - che garantisce la massima efficienza di allenamento.

Per un allenamento intenso e performante **bastano 20 minuti per bruciare fino a 550 Kcal** con obiettivi mirati:

- dimagrimento
- tonificazione
- modellamento corporeo
- cura del mal di schiena
- aumento della massa magra
- Riduzione della cellulite

Per informazioni su orari e tariffe contattare:

DE SENSI ALESSANDRO
348 62 95 181