

PROPOSTA DI CONVENZIONE anno sportivo 2018-2019

A.S.D. Studio Fitness L'Aquila

L'Associazione Sportiva Dilettantistica **STUDIO FITNESS L'Aquila** nasce nell'estate del 2015 con lo scopo di diffondere la cultura del benessere fisico e della pratica sportiva, agevolare la fruizione dell'attività motoria in tutte le fasce di età, mettere a disposizione un ambiente sano dove allenarsi e fare socializzazione.

Da allora si adopera al costante miglioramento dei locali, delle attrezzature e delle attività proposte ai tesserati.

Per perseguire i propri fini istituzionali, l'associazione ha affittato una sede all'interno del nucleo industriale di Pile, precisamente in **Via Saragat, snc L'Aquila (AQ) 67100**, dove ha adattato il locale secondo le norme del CONI per le palestre e centri fitness.

Le attività proposte vanno dagli allenamenti in sala pesi con obiettivi di tonificazione, aumento del metabolismo basale, ipertrofia, preparazione atletica, allenamento funzionale, fino ai corsi di fitness & wellness (Aerobica, Step, Pilates, Fitboxe, Zumba, Functional Training, Spinning, Striding, Rebound). Istruttori certificati CSEN, tirocinanti in Scienze Motorie e Sportive dell'Università degli studi di L'Aquila, laureati in Scienze Motorie e Sportive, e diplomati ISEF compongono il nostro staff.

Anche quest'anno abbiamo un servizio per venire incontro alle necessità delle persone che hanno l'intera giornata occupata: l'apertura mattutina. Il lunedì, mercoledì e venerdì la palestra aprirà alle 06:45 (dal 17 settembre al 28 giugno)!

Di seguito gli orari di apertura:

LUNEDI'	6:45-22:00
MARTEDI'	9:30-22:00
MERCOLEDI'	6:45-22:00
GIOVEDI'	9:30-22:00
VENERDI'	6:45-22:00
SABATO	9:30-19:00
DOMENICA	10:00-14:00 (da ottobre a maggio)

L'orario dei corsi in sala fitness è ricco di attività:

ORARIO FITNESS					
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
Easy Pilates 10:00-11:00		Ginnastica generale 10:00-11:00		Ginnastica generale 10:00-11:00	
FUNCTIONAL 13:30-14:30	Pilates 13:30-14:30	B.F.T. Step Overload 13:30-14:30	FUNCTIONAL 12:45-13:45	BARBELLS WORKOUT 13:30-14:30	9:30-19:00
Medical pilates 16:00-17:00	Karate 16:30-17:30		Medical pilates 16:00-17:00	Karate 16:30-17:30	
GAGS 17:30-18:15	Skills basic 18:00-18:30	Pilates 17:15-18:15			Coreo base 16:00-17:00
Pilates 18:15-19:00	B.F.T. Step 18:00-18:45	Skills basic 18:00-18:45	Corpo Libero 18:00-18:45	Pilates 18:00-19:00	Karate 17:00-18:30
Aerobica 19:00-19:50	Pilates Evolution 18:30-19:15	B.F.T. bodyweight 18:15-19:00	FIT BOXE 18:45-19:30	Step 19:00-20:00	
FUNCTIONAL 19:50-20:40	FUNCTIONAL 19:30-20:30	Coreo base 19:00-19:45	FUNCTIONAL 19:45-20:45	FUNCTIONAL 20:00-20:50	
	Zumba 19:30-20:15	GAGS 19:45-20:30	Zumba 19:30-20:15		
	Karate 20:15-21:45		Karate 20:15-21:45		

Con la presente invitiamo tutti i dipendenti e collaboratori (inclusi i familiari) della "Regione Abruzzo" ad una salutare abitudine: **l'esercizio fisico**.

Abbonamento trimestrale	130€ + 25€ (iscrizione)
Abbonamento semestrale	220€ + 25€ (iscrizione)
Abbonamento stagionale	380€ + 25€ (iscrizione)

L'Aquila 17 settembre 2018

Presidente ASD Studio Fitness L'Aquila