



# POLIGYM



## SALA DELLE ATTIVITA' MOTORIE



### PIANO CORSI

| ORARI       | LUNEDI'                           | MARTEDI'                | MERCOLEDI'                        | GIOVEDI'                | VENERDI'                          |
|-------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 14:00-15:00 | PILATES<br>(MANUELA)              |                         | PILATES<br>(MANUELA)              |                         |                                   |
| 15:00-16:00 |                                   | FIT BOXE<br>(ANNAMARIA) |                                   | FIT BOXE<br>(ANNAMARIA) |                                   |
| 16:00-17:00 |                                   |                         | TOTAL BODY MIX<br>(SERGIO)        |                         | TOTAL BODY MIX<br>(SERGIO)        |
| 17:00-18:00 | MUAT THAI<br>(EMANUELE)           |                         | MUAT THAI<br>(EMANUELE)           |                         |                                   |
| 18:00-19:00 | BODY KOMBAT<br>(FRANCOIS)         | ONE KOR<br>(GRAZIE)     | BODY KOMBAT<br>(FRANCOIS)         | ONE KOR<br>(GRAZIE)     | BODY KOMBAT<br>(FRANCOIS)         |
| 19:00-20:00 | FUNCTIONAL TRAINING<br>(FRANCOIS) | FUNZIONALE<br>(GRAZIA)  | FUNCTIONAL TRAINING<br>(FRANCOIS) | FUNZIONALE<br>(GRAZIA)  | FUNCTIONAL TRAINING<br>(FRANCOIS) |
| 20:00-21:00 | ISO TONIC<br>(FRANCOIS)           | FIT ENERGY<br>(SERGIO)  | ISO TONIC<br>(FRANCOIS)           | FIT ENERGY<br>(SERGIO)  | ISO TONIC<br>(FRANCOIS)           |

### Tariffario:

- studenti: quota assicurativa € 5,00 + abbonamento € 18,00 al mese
- dipendenti: quota assicurativa € 10,00 + abbonamento € 20,00 al mese

Abbonamento 2 volte a settimana con obbligo di prenotazione.

*Orari segreteria Poligym: lunedì, mercoledì e venerdì dalle 11:00 alle 15:00  
e martedì e giovedì dalle 16:00 alle 20:00*

*Info: Tel. 080 5341779 - email: [informazioni@cusbari.it](mailto:informazioni@cusbari.it) - [www.cusbari.it](http://www.cusbari.it)*

# ATTIVITA' POLIGYM

**MUAY THAI:** è uno sport da combattimento a contatto pieno che ha le sue origini nella antica tecnica di lotta thailandese. Essa utilizza una vasta gamma di percussioni in piedi e di tecniche di lotta in piedi. La disciplina è nota come "l'arte delle otto armi" o "la scienza degli otto arti" perché consente ai due contendenti che si sfidano di utilizzare combinazioni di pugni, calci, gomitate e ginocchiate, quindi otto parti del corpo utilizzate come punti di contatto.

**BODYCOMBAT:** è un allenamento cardiovascolare energico e potente capace di liberare dallo stress. Consiste in esercizio fisico di tipo aerobico, sfruttando le tecniche di boxe a ritmo di musica. Migliora la capacità cardio-respiratoria e riduce il rischio di incidenza delle malattie cardiovascolari. Tonifica e scolpisce muscoli, e migliora coordinazione e agilità. È sconsigliata però a chi ha avuto seri problemi alle ginocchia.

**FUNZIONALE:** Negli ultimi anni, nelle palestre italiane, sempre con maggior frequenza, si sente parlare di allenamento funzionale e sempre più spesso si vedono aree dedicate a tale allenamento, dove poter fare esercizi a corpo libero o / e con semplici attrezzi, come la fitball, palle mediche, TRX, kettlebell. Rispecchia i gesti della vita quotidiana, movimenti naturali realizzati grazie alla contrazione sinergica di più gruppi muscolari. Scopo di questo allenamento è sviluppare un corpo bello, armonico e forte tramite esercizi che richiamano le funzioni base per cui è nato.

**FUNCTIONAL TRAINING:** È un tipo di allenamento ad ampio spettro che, oltre alle caratteristiche fisiche classiche di forza, ha il compito di sollecitare anche lo sviluppo di equilibrio e agilità. Contrariamente alle classiche attività di rieducazione neuro-muscolari, il Functional Training mira a creare una sessione allenante che, oltre ad essere efficiente sotto il profilo biomeccanico e funzionale, sia anche efficace sotto il profilo calorico. Una seduta di Functional Training si traduce in un consumo calorico che da dalle 400 alle 600 Kcal per ora di allenamento, a seconda degli esercizi e le modalità allenanti scelte.

**ONEKOR:** Onekor è un metodo di allenamento creato da Joan Altisen. L'idea di Joan Altisen è quella di creare un metodo di allenamento facile, allenante e divertente che possa portare innovazione e qualità nelle sale musicali delle palestre di tutto il mondo. Metodo di allenamento intenso ed energico, ideale per bruciare calorie e tonificare gambe e glutei nella prima parte della lezione, braccia e addome nella seconda parte. Coreografie semplici e divertenti, studiato per chi ama allenarsi con il bilanciere in sala musicale.

**TOTAL BODY MIX:** Metodo di allenamento che utilizza tutti i muscoli del corpo. Rappresenta l'evoluzione delle lezioni a corpo libero e consente di migliorare il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe. È un lavoro muscolare completo. Il Total Body è una buona soluzione per chi desidera dimagrire o mantenere il peso forma. Non è adatto a chi soffre di patologie cardiache o a chi soffre di problemi alle articolazioni o alla schiena.

**ISO TONIC:** È un corso di tonificazione muscolare con l'utilizzo di pesi, integrati a esercizi di corpo libero. Consente di migliorare contemporaneamente la forza, la potenza e la resistenza a livello muscolare, ma anche la funzionalità dell'apparato cardio-respiratorio. È indicato a principianti, giovani, obesi, anziani, e in tutte quelle condizioni in cui limiti soggettivi, problemi di sicurezza o esigenze di riabilitazione fisica escludono esercizi intensi con l'uso di carichi elevati.

**FITROW:** Si tratta di un nuovo programma di allenamento destinato a tutti coloro che necessitano di una disciplina fitness ad alto dispendio energetico, attraverso un elevato lavoro muscolare e di resistenza. L'allenamento tipo ha una durata di circa 40 minuti e consiste nell'"incrociare" diverse discipline: rowing, bici da spinning, tappeti da walking, corde, aste e bilancieri.

**FIT BOXE:** è un vero e proprio corso di fitness, con movimenti simili a quelli della boxe.

Fonde tra loro tecniche tipiche delle arti marziali ed attività aerobica, e come ogni allenamento aerobico aiuta a bruciare grassi ed aumentare la massa muscolare, permettendo inoltre di migliorare la forza, grazie alla ripetizione di una serie di movimenti utili a sviluppare la muscolatura della parte superiore ed inferiore del corpo, come colpi in aria o contro il sacco, piegamenti, esercizi con manubri o pesetti, squat, affondi e salti.

**PILATES:** un metodo focalizzato al miglioramento dell'equilibrio posturale. Il metodo Pilates aumenta la forza muscolare creando un corpo più, longilineo e tonificato, con gambe snelle ed addome piatto. Tonificazione e rinforzo dei muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Per tutti.

**FIT ENERGY:** È un corso aerobico che prevede l'utilizzo di sacchi fit box, step, pesetti, fit ball ecc.. con il fine di migliorare sia gli aspetti aerobici che il tono muscolare della persona svolto tutto a ritmo di musica.