

Iscrizioni e abbonamenti

Gli abbonamenti per la stagione 2023/24 sono di due tipi:

formule NEW, che includono l'accesso libero alla sala attrezzi e al planning dei corsi, e le **formule ALL INCLUSIVE**, che includono anche le attività motorie in acqua termale (presso le Piscine Termali Theia)

	Formula NEW	Formula ALL INCLUSIVE
MENSILE	€ 85,00	€ 129,00
TRIMESTRALE	€ 219,00	€ 329,00
SEMESTRALE	€ 389,00	€ 599,00
SEMESTRALE OVER 65 - UNDER25	€ 329,00	€ 529,00
ANNUALE	€ 649,00	€ 999,00
ANNUALE OVER 65 - UNDER 25	€ 589,00	€ 929,00

Novità 2023/24

1 PIÙ TEMPO

Il lunedì e il mercoledì **orario di apertura esteso fino alle 21.30**: è il nostro modo di andare incontro a chi ha orari di lavoro che rendono difficile la propria routine di salute e benessere in movimento.

2 NUOVI CORSI

Una gamma intera di **nuovi corsi**, realizzati con competenza e finalizzati al raggiungimento della forma fisica attraverso un allenamento funzionale e divertente, adatto ad una **nuova abitudine di salute**.

3 INNOVAZIONE TECNOLOGICA

Strumentazione cardio - fitness di ultima generazione, collegata all'applicazione **MyWellness** di Technogym per tenervi sempre aggiornati su iniziative ed orari. Nuovo metodo di allenamento "GYROTONIC" con attrezzatura dedicata.

4 ATTIVITÀ IN ACQUA TERMALÉ

Novità della stagione, la **possibilità di accedere a corsi di attività** motoria di base o avanzata **in acqua termale**, presso le **Piscine Termali Theia**: ai benefici di un buon allenamento, si sommano i benefici dell'acqua termale, efficace nell'azione antiinfiammatoria e miorilassante.

OFFERTE

SPECIALE FAMILY

Iscriviti con un componente della tua famiglia e godrai di uno **sconto del 10%** sulle formule di abbonamento semestrali ed annuali.

PORTA UN AMICO

Alla sottoscrizione in contemporanea di **due abbonamenti** (trimestrali, semestrali ed annuali) in **regalo 2 ingressi alle Theia** con validità 6 mesi dalla data di sottoscrizione.

ABITUATI A STAR BENE

Competenza,
innovazione in movimento
e benefici termali
per la tua nuova abitudine
al benessere e alla salute.

STAGIONE 2023/24
SCOPRI TUTTE LE NOVITÀ
PALESTRA DELLA SALUTE

La tua salute ha un grande valore per noi.

Palestra della Salute - Terme di Chianciano INSTITUTE FOR HEALTH

Viale Roma, 97/99 - Chianciano Terme (SI)

T. 0578 61198 | palestradellasalute@termechianciano.it | www.termechianciano.it

PALESTRA
DELLA SALUTE



Corsi settimanali

NEW

CARDIO TONIC • È un tipo di allenamento che combina esercizi di aerobica, tonificazione e corpo libero e con piccoli attrezzi, a ritmo di musica

CIRCUITO • Consiste in un percorso di allenamento che comprende diverse stazioni di esercizio con ripetizioni, velocità, intensità e durata variabili.

NEW

GAG • Programma di allenamento mirato su tonificazione di gambe, addome e glutei, attraverso esercizi a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi. GYROKINESIS® new- Il metodo GYROKINESIS® è una disciplina unisce i principi dello yoga, dalla danza, dal taiji quan (tai chi) e dal nuoto e si basa su esercizi che sviluppano tonicità, coordinazione, elasticità e forza.

NEW

GYROTONIC • Allenamento che riunisce la ginnastica posturale con l'allenamento dinamico incentrato sullo sviluppo della flessibilità e dell'ampiezza di movimento.

NEW

Hiit • L'High Intensity Interval Training o HIIT è incentrato su un allenamento eseguito alla massima intensità e frequenza cardiaca possibile per brevi intervalli di tempo, seguito da una fase di recupero preferibilmente attivo.

PILATES • Metodo di allenamento che mira al rinforzo muscolare, a correggere la postura e a migliorare la fluidità e precisione dei movimenti. Il focus è posto sul core e sul respiro.

NEW

Qi-gong • Un unico percorso creato per ripristinare l'equilibrio psicofisico del praticante e per rafforzarne volontà, consapevolezza e salute.

STRETCHING • Prevede l'allungamento delle catene muscolari e dei singoli distretti muscolari e serve a prevenire le contratture, a migliorare la flessibilità e la mobilità articolare.

Attività motoria per tutti

ATTIVITÀ MOTORIA • volta a promuovere il benessere generale, migliorando la flessibilità articolare, il tono muscolare e il senso di equilibrio.

A.F.A. Attività Fisica Adattata • Programmi di esercizio fisico, non sanitari, rivolti alla popolazione adulta e anziana svolti in gruppo, finalizzati a modificare in meglio lo stile di vita.

BOXE E PARKINSON • Consiste in un allenamento di Boxe come attività fisica per migliorare la qualità di vita dei pazienti con Parkinson. Prevede programmi mirati.

GINNASTICA POSTURALE • Prevede una serie di esercizi svolti con l'obiettivo di ristabilire un equilibrio del sistema muscolo-scheletrico, basandosi sulla percezione del proprio corpo, sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo.

Programma settimanale

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
8:00		*ATTIVITÀ MOTORIA LEGGERA		*ATTIVITÀ MOTORIA LEGGERA	*ATTIVITÀ MOTORIA LEGGERA
9:00	*AFA 60 min	*OTAGO 60 min	*AFA 60 min	*OTAGO 60 min	
10:00		*GINNASTICA POSTURALE 60 min		*GINNASTICA POSTURALE 60 min	
11:00		TOTAL BODY 45 min		TOTAL BODY 45 min	
12:00		G.A.G. 45 min		G.A.G. 45 min	
14:00		PILATES 50 min		PILATES 50 min	
15:00		*GYROTONIC 60 min			*GYROTONIC 60 min
16:00	*BOXE & PARKINSON 60 min	*GYROTONIC 60 min	*BOXE & PARKINSON 60 min		*GYROTONIC 60 min
17:00	CIRCUITO 35 min	*GYROTONIC 60 min	CIRCUITO 35 min		*GYROTONIC 60 min
17:40	STRETCHING 30 min		STRETCHING 30 min		STRETCHING 30 min
18:00	*QI-GONG 60 min	*TONIC BALANCE 60 min			*TONIC BALANCE 60 min
18:20	HIIT 40 min		HIIT 40 min		
19:00		*GYROKINESIS 60 min			*YOGA 60 min
19:20	CARDIO TONIC 40 min		G.A.G. 50 min		

 CARDIO
 FLESSIBILITÀ
 TONIFICAZIONE
 ATTIVITÀ FISICA RIABILITATIVA
 POSTURALE
 PROGRAMMA HOLISTIC WELLNESS

* non compreso nel costo dell'abbonamento

Orari di apertura Palestra della Salute

Lunedì	8:00 – 21:30
Martedì	8:00 – 20:30
Mercoledì	8:00 – 21:30
Giovedì	8:00 – 20:30
Venerdì	8:00 – 20:30
Sabato	8:30 – 13:00
Domenica	CHIUSO