

ABBONAMENTI

FREQUENZA MINIMA	ISCRITTI MILLENNIUM	ESTERNI
4 LEZIONI VALIDITÀ 45GG.	40€	60€
8 LEZIONI VALIDITÀ 70GG.	70€	105€
ABBONAMENTO 30GG. FREQ. BISETTIMANALE	-	90€
ABBONAMENTO 150GG. FREQ. BISETTIMANALE + FLEXILATES	-	395€

REGOLE DI FREQUENZA

Le lezioni hanno durata 60 minuti.

E' necessario consegnare il certificato medico di idoneità sportiva non agonistica.

Durante le lezioni è ASSOLUTAMENTE VIETATO indossare scarpe, anelli, braccialetti, cavigliere e piercing all'ombelico.

Per le lezioni di Pole Dance è consigliabile indossare maglietta attillata senza maniche e pantaloncini sopra il ginocchio.

Per le lezioni di Tessuti e Reti Aeree è consigliabile indossare maglietta e calzoni lunghi attillati.

Per accedere ai corsi di Pole Dance è indispensabile la prenotazione. Informazioni in reception.

La disdetta della prenotazione deve essere comunicata in reception entro le ore 08.00 del giorno della lezione prefissata. In caso di assenza senza regolare disdetta la lezione verrà considerata come eseguita.



Sport & Fitness srl Società Sportiva Dilettantistica

Brescia - via Vittime Civili di Guerra, 10

tel. 030 3540613 - fax. 030 354640

www.millenniumsportfitness.com

info@millenniumsportfitness.com

P.I. e C.F. Reg. Imp B502828510988 REA 481913 - Cap.i. v. €20.000

Discipline Aeree Pole Academy

2018 - 2019



MILLENNIUM
SPORT & FITNESS
Società Sportiva Dilettantistica

	ORARI					
LUNEDÌ	12.50 13.50 AMACA AEREA	18.00 19.00 TESSUTI AEREI AVANZATO				20.10 21.10 TESSUTI AEREI
MARTEDÌ	11.00 12.00 POLE DANCE		19.10 20.10 POLE DANCE		20.10 21.10 POLE DANCE AVANZATO	20.00 21.00 CERCHIO AEREO
MERCOLEDÌ	10.00 11.00 TESSUTI AEREI					20.00 21.00 TESSUTI AEREI
GIOVEDÌ	11.00 12.00 POLE DANCE	12.50 13.45 PALISTENICS	18.00 19.00 POLE DANCE	19.00 20.00 FLEXILATES	19.30 20.30 POLE DANCE AVANZATO	20.00 21.00 AMACA AEREA
VENERDÌ				19.00 20.00 CERCHIO AEREO		
SABATO	10.30 11.30 TESSUTI CERCHIO	11.30 12.30 POLE DANCE				



ATTIVITÀ FITNESS

DELIBERA NAZIONALE CONI DEL 10/05/2017 ELENCO DISCIPLINE N. 111

**LA MILLENNIUM POLE ACADEMY PROPONE
CORSI FITNESS A TUTTE LE PERSONE CHE VO-
GLIONO AVVICINARSI ALLE DISCIPLINE AEREE,
SIA A LIVELLO AMATORIALE CHE AGONISTICO.**

FITNESS POLE DANCE

Disciplina che prevede l'esecuzione di figure acrobatiche, mix di ginnastica e danza svolte con l'utilizzo di una pertica. Richiede doti di forza e resistenza muscolare, scioltezza, coordinazione, agilità e flessibilità. Sviluppa la forza ed insegna a dosarla al meglio durante le prestazioni e rende il corpo più flessibile. E' uno sport rappresentato da una federazione nazionale ed internazionale che regolano lo svolgimento dei campionati.

FITNESS TESSUTI AEREI

Disciplina sportiva di estrazione circense che prevede esercizi e figure su teli sospesi. Le figure base dei tessuti sono accessibili a tutti coloro che godono di una buona forma fisica senza limiti di età.

FITNESS CERCHIO AEREO

Disciplina sportiva che prevede tricks e figure aeree coinvolgendo tutti i muscoli, migliorando flessibilità ed equilibrio del proprio corpo.

FITNESS AMACA AEREA

Anche detta amaca o tessuto a goccia, la rete forma una culla sospesa nella quale ci si può rilassare oppure eseguire elementi acrobatici complessi.

FITNESS FLEXILATES

Obiettivo del corso è il miglioramento della flessibilità utilizzando la tecnica Pilates combinata ad esercizi di stretching.

PALISTENICS

Innovativa lezione che utilizza il palo sul quale vengono svolti esercizi di equilibrio, forza e flessibilità unendo il lavoro clistenico al fitness.

**RESPONSABILE DELL'ACCADEMIA
ENRICO FILIPPINI**

SPORT & FITNESS SRL
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA AFFILIATA A:

Iscritta al registro Nazionale delle Associazioni
e Società Sportive Dilettantistiche CONI al N. 50899