



CANOTTIERI MINCIO  
GRUPPI SPORTIVI

## FITNESS

### LUNEDÌ 19:00/20.00 YOGA

Il Vinyasa Flow è uno **yoga** dinamico in cui i movimenti sono coordinati al respiro e le posizioni si susseguono in maniera leggera e fluida creando una sorta di coreografia.

Si lavora sulla fluidità del corpo con un ritmo piuttosto intenso per prepararlo alle posizioni di allungamento; può essere praticato anche dai principianti con eventuali varianti per le asana più complesse.

### MARTEDÌ E GIOVEDÌ 18.30/19.30 BOOT CAMP

Il **Boot Camp** è una pratica fitness che si rifà all'addestramento militare dei Marines . Propone un allenamento intenso per uomini e donne con l'obiettivo di perdere peso , tonificare muscoli e aumentare forza e resistenza ...

### SABATO 8.45 /9.45 PILATES CLASSICO

Il metodo classico è stato inventato da **Josef Pilates** nei primi del '900. Consiste in una serie di esercizi utili a rendere forte, flessibile e sviluppare il controllo del proprio corpo. La lezione di matwork è a corpo libero e prevede l'utilizzo di piccoli attrezzi.

L'iscrizione ai corsi si effettua presso la **palestra New Cano Fitness** presentando **regolare certificato medico** .

I corsi partono con un minimo di 3 iscritti .

Carnet da 10 ingressi **€.90,00 € + 8,00 €** di affiliazione CSI .

Il Carnet permette di accedere a tutti i corsi sopra descritti .

## INIZIO CORSI LUNEDI 10 GIUGNO

COGNOME \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

NATO A \_\_\_\_\_ IL \_\_\_\_\_

RESIDENTE A \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

Firma per accettazione \_\_\_\_\_

**INFO ED ISCRIZIONI:** Segreteria Canottieri Mincio | Via Santa Maria Nuova, 15 | 46100 Mantova | T. +39 0376 391700 | F.+39 0376 391727 | [segreteria@canottieri.com](mailto:segreteria@canottieri.com) | [www.canottieri.com](http://www.canottieri.com)

**AUTOCENTER**



Patrocina

