

palestra, fitness, tennis, calcetto,
pallavolo, beach tennis



ORARI DI APERTURA

Dal Lunedì al Venerdì 9,00 / 23,00
Sabato 9,00 / 19,00
Domenica 9,00 / 12,30

Via del Pettiroso, 7 - 61121 Pesaro
Tel. 0721 51931 - 327.6136014
ledimarclub@libero.it - www.ledimarclub.it

ORARI CORSI

	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato
	SALA SEVILLA	SALA FUNCTIONAL	SALA NEW YORK	SALA SEVILLA	SALA SEVILLA	SALA FUNCTIONAL	SALA NEW YORK	SALA SEVILLA	SALA NEW YORK	SALA FUNCTIONAL	SALA SEVILLA
9,00				BODY ENERGY				TONE & FLEX	PRE-PARTO		STEP
9,30				BODY ENERGY							GAG
10,00											WALKING
10,30											TONE ZONE ABS
13,10	WALKING				WALKING				WALKING		
14,40	TONE				GAG				TONE ZONE ABS		
16,45				PSICOMOTRICITÀ							
17,30											
18,00	WALK				BODY ENERGY				WALK		
18,30	TONE	FUNCTIONAL JUNIOR		WALK	BODY ENERGY	FUNCTIONAL JUNIOR		WALK	TONE		
19,00	WALK		PILATES CIRCUIT	GAG	WALK	FUNCTIONAL JUNIOR	PILATES CIRCUIT	GAG	FLAMENCO	FUNCTIONAL TRAINING	
19,30	CARDIO EXPRESS	FUNCTIONAL TRAINING			TONE ZONE ABS	FUNCTIONAL TRAINING					
20,00			TONE ZONE ABS	FLAMENCO	WALK			FLAMENCO			
20,30											

CORPO E MENTE

CARDIOVASCOLARE

TONIFICAZIONE

SALA PESI - CARDIO



Sala attrezzata con macchine
isotoniche e cardio

TECNOGYM - PANATTA

ORARIO

Lunedì / Venerdì dalle ore 9,00 alle 22,00

Sabato dalle ore 9,00 alle 19,00

Domenica dalle ore 9,00 alle 12,30

CARATTERISTICHE DEI CORSI

- ✓ **BODY ENERGY:** un corso di gruppo dinamico e divertente a medio impatto per un bel lavoro cardiovascolare.
- ✓ **TONE ZONE ABS:** l'energia di un corso di gruppo per la tonificazione di tutto il corpo con l'utilizzo di elastici.
- ✓ **WALKING:** attività bruciagrassi su tapis roulant senza motore guidata dal trainer a ritmo di musiche travolgenti.
- ✓ **PILATES MATWORK 55':** attività a corso libero con l'ausilio di piccoli attrezzi. Indicato per chi vuole tonificare, migliorare la flessibilità e la propria postura ed efficace contro il mal di schiena.
- ✓ **GAG:** tonificazione per gambe, addominali e glutei.
- ✓ **PRE-PARTO 50':** Movimento in gravidanza che affronta un percorso di benessere psico fisico nel corso del travaglio. Esercizi di stretching, tonificazione e presa di coscienza del pavimento pelvico e della respirazione.
- ✓ **ACQUAGYM 45':** l'allenamento in acqua a tempo di musica che unisce i benefici dell'azione muscolare alla sicurezza di non forzare alcuna articolazione
- ✓ **FUNCTIONAL TRAINING:** attività a circuito con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Coinvolgente e molto efficace per forza e resistenza.
- ✓ **CARDIO EXPRESS:** 30 minuti ad alta intensità per un lavoro cardiovascolare



PILATES REFORMER CADILLAC PERSONAL GROUP CON MACCHINE



Gli esercizi svolti su macchine ideate da Joseph Pilates che offrono la possibilità di personalizzare il lavoro. Eccezionale per problemi di posture, mal di schiena, rigidità muscolari e articolari, tonificazione generale.

ORARIO

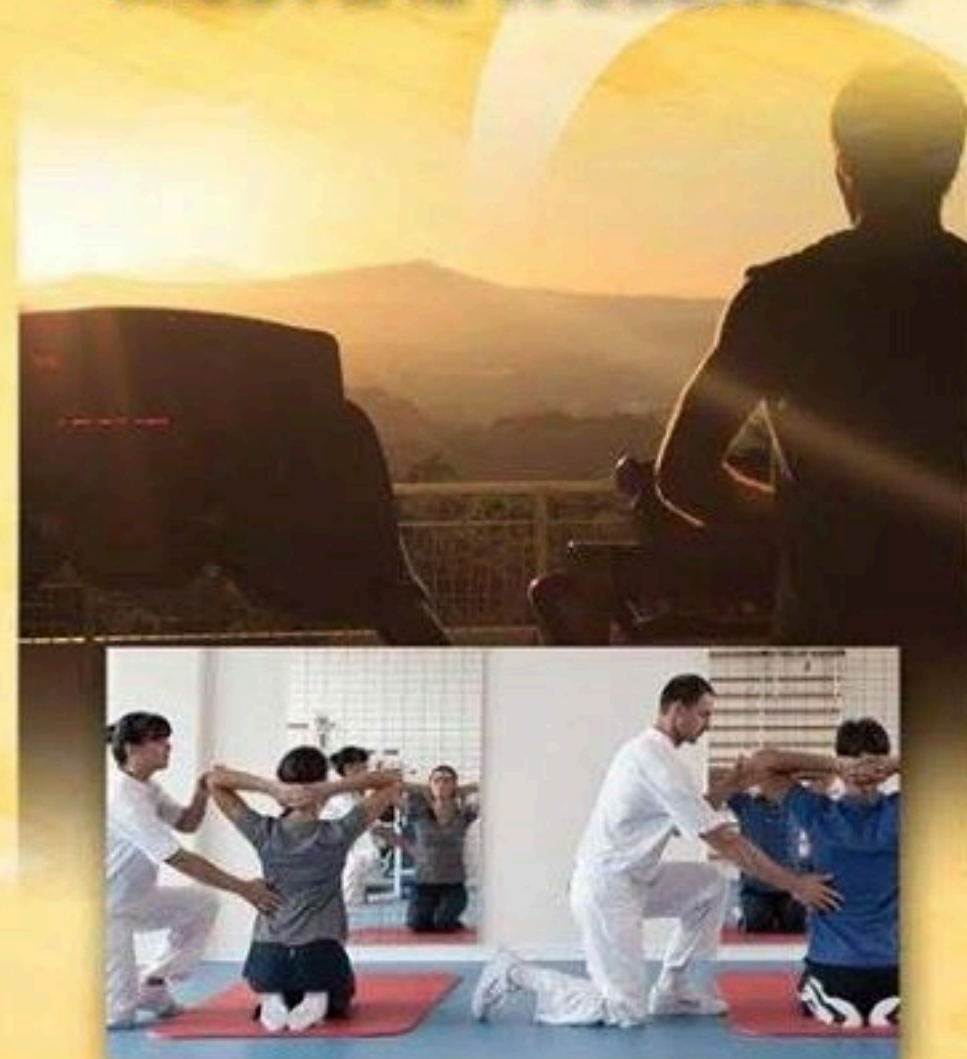
Lezioni della durata di 55' con prenotazione
Lunedì / Venerdì dalle ore 9,00 alle 20,00
Sabato dalle ore 9,00 alle 17,00

RECUPERO FUNZIONALE



Attività mirata alla rieducazione motoria e funzionale di tipo ortopedico di persone ed atleti che necessitano di un recupero funzionale post-operatorio e/o di un ricondizionamento atletico per sportivi amatoriali o di alto livello. La sala dedicata al recupero funzionale è dotata di macchine isotoniche e cardio e dell'esclusiva macchina KINESIS della Tecnogym per un recupero completo il lavoro viene completato sul campo (coperto in inverno con esercizi mirati alla ripresa della corsa)

MEDICAL WELLNESS



Attività motoria proposta come prevenzione e cura delle più frequenti patologie croniche come il mal di schiena, problemi osteoarticolari (anca, spalla e ginocchio), di carattere metabolico (diabete, sovrappeso) e cardiovascolare. L'obiettivo è quello di migliorare la qualità della vita con un'attività mirata e motivante a costi contenuti.

CAMPI

Calcetto
Tennis
Beach tennis
Beach volley



La struttura è dotata di 4 campi da calcetto, 2 da tennis, 3 da beach tennis / volley. Copertura dei campi in inverno. Possibilità di prenotazione on-line

PISCINA



Impianto dotato di due vasche, una per gli adulti con trampolino ed una per i bambini. Apertura solo estiva con la possibilità di rilassarsi e abbronzarsi sul lettino oppure frequentare i corsi di: nuoto per bambini e adulti, acquagym, medical wellness, nuoto libero.