

PROPOSTA DI CONVENZIONE STUDENTI UNIVERSITARI

La società High Tech Gym A.S.D. con sede: Loc Boschetto di Pile snc (presso Tecnopolo D'Abruzzo) 67100 L'Aquila p. iva 02060190663, è interessata a definire un'agevolazione dedicata ai propri associati onde rendere maggiormente accessibili i servizi indicati presso High Tech Gym A.S.D.

Gli studenti che desidereranno aderire alla ns iniziativa, dovranno identificarsi tramite il libretto universitario valido per l'anno in corso ed il proprio C.F., il soggetto convenzionato potrà usufruire delle condizioni di seguito specificate:

ISCRIZIONE : €30,00 annuale (assicurazione)

ABBONAMENTO MENSILE CON CORSI DEDICATI vedi tabella allegata : €35,00 (lunedì-venerdì)

ABBONAMENTO MENSILE SALA PESI: €30,00 (07:00/17:00)
€40,00 (07:00/22:00)

ABBONAMENTO MENSILE CORSI DEDICATI + SALA PESI: €50,00

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
11:00/12:00	TABATA	CROSS-TRAINING	FUNZIONALE	TABATA	PUMP
12:00/13:00	FUNZIONALE	TABATA	TRAINING	CORE	FUNZIONALE

Di seguito viene esplicitata, sommariamente, ogni singola attività

CORE é un allenamento dedicato al centro del corpo(addome, gambe, glutei). Un centro del corpo stabile garantisce una migliore funzionalità di tutto il sistema muscolo-scheletrico.

PUMP é un allenamento tonificazione generale con utilizzo di barra e pesi liberi. Utilizzando i movimenti base della sala pesi (squat, stacchi, piegamenti...).

CROSS-TRAINING è un allenamento che incorpora una grande varietà di esercizi e movimenti per migliorare la forma fisica generale

TABATA Consiste nell'esecuzione di sette o otto ripetute (ripetizioni) al massimo dell'intensità, alternate da dieci secondi di recupero passivo.

FUNZIONALE L'**allenamento** funzionale è una tipologia di esercizio fisico destinato a migliorare la funzionalità specifica dell'organismo a determinati gesti o sforzi.