

Ancona, 17 Settembre 2018

Egr. Sig.
Presidente e Consiglio
Comunale Avis
Via Tiraboschi, 36
60131 Ancona

OGGETTO: Offerta Commerciale per l'Avis Comunale di Ancona

Il sottoscritto Graciotti Loris, nato il 19/03/1977 ad Osimo, e residente in Via Tronto, 6/A Ancona, codice fiscale GRC LRS 77C19 G157 X, in qualità di Presidente dell'a.s.d. "Palasport & Fitness" con sede presso la struttura del Palaindoor in Via Della Montagnola, 72 - Ancona

chiede

a codesta Associazione, di poter proporre una convenzione di allenamento fitness, per la Stagione Sportiva 2018-2019, relativa alle nostre attività, riservata ai Vostri Associati.

Lo sconto sarà effettuato ai Volontari Avis, dietro presentazione della tessera associativa

I prezzi che proponiamo, sono i seguenti:

Tesseramento dal 01 Settembre 2018 al 30 Giugno 2019	€ 25,00
Abbonamento Stagionale	€ 150,00 anziché € 250,00
Quota mensile (formula tutto compreso)	€ 30,00 anziché € 35,00

I corsi che proponiamo, seguiti da Istruttori qualificati, sono i seguenti:

Body Pump

E' una combinazione di ginnastica aerobica e di esercizi, che vengono svolti con pesi e bilancieri. E' l'allenamento di rinforzo muscolare più rapido, a ritmo di musica;

Calisthenics

E' un allenamento a corpo libero, che convoglia forza, resistenza ed equilibrio, in un insieme di esercizi fisici, finalizzata a potenziare il fisico, contrastando la sola forza del peso del proprio corpo;

Functional Training

E' una nuova metodologia d'allenamento, studiata per allenare il fisico in maniera totale, sviluppando le caratteristiche di equilibrio, agilità e propiocezione;

Ginnastica Brucia Grassi

E' un allenamento che prevede una serie di esercizi brevi e intensi a ritmo di musica, dalla durata totale che varia dai 20 ai 40 minuti; consente di bruciare una importante quantità di calorie;

Ginnastica Dolce

E' una attività fisica che non richiede eccessivi sforzi muscolari e articolari, caratterizzata da esercizi a bassa intensità e allungamenti, il tutto eseguito anche a ritmo di musica;

Ginnastica Dolce e Postura

Un'attività motoria dolce e rispettosa per il corpo, abbinata ad esercizi posturali. Adatta a tutte le persone con età superiore ai 60 anni;

Ginnastica Posturale

La metodica "Back School" insegna tutto ciò serve per prevenire e curare il mal di schiena e la cervicalgia, e non solo per ridurre il dolore ma soprattutto per rimuovere la causa che lo provoca;

Pilates

Come costruire ed erogare un programma di recupero e allenamento per problematiche alla schiena o altri dolori, dovuti ad una scorretta postura e un cattivo stile di vita. Il metodo 'Pilates' si basa su movimenti regolari, facili da imparare e senza inconvenienti per chi li pratica. Il tutto eseguito anche a ritmo di musica.

Boot Camp

E' un allenamento stile marines; si tratta di uno speciale allenamento che consente di migliorare e di mettere in forma la forma fisica. Con questo allenamento adatto sia agli uomini che alle donne, si avranno risultati eccezionali. Il bootcamp, infatti, nasce nelle accademie militari per forgiare il fisico e la mente.

Total Body Workout

E' un tipo di allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Rappresenta l'evoluzione del corpo libero e consente di migliorare il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe a ritmo di musica.

Certo di averVi fatta cosa gradita, in attesa di un Vostro gentile riscontro, porgo distinti saluti.

Graciotti Loris
a.s.d. Palasport & Fitness