



CHI SIAMO

La Fondazione Universitaria "Foro Italico" ha lo scopo di coadiuvare l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico" nello sviluppo della cultura, della ricerca, della formazione nell'ambito delle attività motorie, dello sport e del benessere psico-fisico.

CONTATTI

FONDAZIONE UNIVERSITARIA "FORO ITALICO"
PIAZZA LAURO DE BOSIS , 15 00135 ROMA
WWW.FONDAZIONEUNIVERSITARIAFOROITALICO.IT
EMAIL: CORSI@FONDAZIONEUNIVERSITARIAFOROITALICO.IT
TEL. 06.36733.326-377



Fondazione Universitaria "Foro Italico"



foroitalico_fondazione



F_Foroitalico



**LA SCIENZA AL SERVIZIO DEL BENESSERE
NELLE PALESTRE DELL'UNIVERSITÀ "FORO ITALICO"**

STRENGTH AND CONDITIONING CENTER

Lo Strength and Conditioning Center è stato ideato dalla Fondazione Universitaria “Foro Italico” per la tutela e la promozione del benessere psico-fisico, con il supporto dei Laureati in Scienze Motorie, attraverso l’esercizio fisico e l’utilizzo delle linee guida provenienti dalla ricerca scientifica dell’Università degli Studi di Roma “Foro Italico”.

Le attività si svolgeranno nelle palestre dell’Università degli studi di Roma “Foro Italico”.

Le due palestre (FA4–FA5) sono attrezzate con macchinari Technogym per il condizionamento aerobico e muscolare.

ATTIVITÀ PROPOSTE

FITNESS

I programmi di fitness saranno individualizzati e realizzati affinché tutte le componenti della fitness (funzione cardiorespiratoria, controllo del peso corporeo, forza ed endurance muscolare, flessibilità) vengano allenate nel migliore dei modi.

PILATES

È un tipo di ginnastica che facilita la tonificazione generale migliorando la mobilità di tutte le articolazioni; propone un lavoro di controllo dei singoli segmenti corporei attraverso movimenti lenti e fluidi, ma intensi, abbinati alla respirazione.

MUSICA E MOVIMENTO: NOTE DI BENESSERE

Il corso si pone l’obiettivo di migliorare l’efficienza fisica e le abilità motorie attraverso esercitazioni e combinazioni motorie svolte sempre a carico naturale, in forma ludica e con l’accompagnamento musicale, alla ricerca della naturalezza, della fluidità e della musicalità dei movimenti.

COSTI

ISCRIZIONE GRATUITA

	FITNESS	PILATES*	MUSICA E MOVIMENTO*
MENSILE	€ 40,00	€ 70,00	€ 70,00
TRIMESTRALE	€ 110,00	€ 180,00	€ 180,00
INGRESSO		€ 10,00	€ 10,00

*CON SOLI €10,00 IN PIÙ SUL MENSILE O SUL TRIMESTRALE SI POTRÀ USUFRUIRE ANCHE DELLA SALA FITNESS.

CON ABBONAMENTO TRIMESTRALE VISITA MEDICA PER ATTIVITÀ LUDICO MOTORIA GRATUITA

CALENDARIO ATTIVITÀ

ATTIVITÀ	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
FITNESS	16 - 21	12 - 14 16 - 21	16 - 21	12 - 14 16 - 21	16 - 21
PILATES			17 - 17:50		17 - 17:50
MUSICA E MOVIMENTO		18-19			18-19