



## 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

 Fondazione Universitaria "Foro Italico"

 foroitalico\_fondazione

 F\_ForoItalico

Email: [corsi@fondazioneuniversitariaforoitalico.it](mailto:corsi@fondazioneuniversitariaforoitalico.it)

Tel. : 06.36733.326-377



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

Tutte le attività sono proposte dalla Fondazione Universitaria “Foro Italico”, per la tutela e la promozione del benessere psico-fisico, grazie alle competenze dei Laureati in Scienze Motorie e Sportive.

## **FITNESS PALESTRE FA FA**

Le attività si svolgeranno in palestre attrezzate con macchinari Technogym per il condizionamento aerobico e muscolare. I Personal Trainer proporranno dei programmi di allenamento individualizzati affinché tutte le componenti della fitness (funzione cardiorespiratoria, controllo del peso corporeo, forza ed endurance muscolare, flessibilità) vengano allenate nel migliore dei modi.

## **PILATES PALESTRA FP**

Il corso si pone l'obiettivo di facilitare 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.

## **INNASTICA PER ADULTI PALESTRA FP**

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 o con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, in forma ludica e con l'accompagnamento musicale, alla ricerca della naturalezza, della fluidità e della musicalità dei movimenti.

## **COSTI**

### ISCRIZIONE GRATUITA

	<b>FITNESS</b>	<b>PILATES</b>	<b>INNASTICA PER ADULTI</b>
<b>MENSILE</b>	€ 40,00	€ 70,00	€ 70,00
<b>TRIMESTRALE</b>	€ 110,00	€ 180,00	€ 180,00
<b>IN RESSO</b>		€ 10,00	€ 10,00

\*CON SOLI €10,00 IN PIÙ SUL MENSILE O SUL TRIMESTRALE SI POTRÀ USUFRUIRE ANCHE DELLE PALESTRE FITNESS.

CON ABBONAMENTO TRIMESTRALE  
VISITA MEDICA PER ATTIVITÀ LUDICO MOTORIA GRATUITA

## **CALENDARIO ATTIVITÀ**

<b>ATTIVITÀ</b>	<b>LUNED</b>	<b>MARTED</b>	<b>MERCOLED</b>	<b>IOVED</b>	<b>VENERD</b>
<b>FITNESS</b>	16 - 21	12 - 14 16 - 21	16 - 21	12 - 14 16 - 21	16 - 21
<b>PILATES</b>	17 - 18		17 - 18		
<b>INNASTICA PER ADULTI</b>	18-19		18-19		