

Il nostro centro sportivo

L'Istituto Sociale, scuola cattolica paritaria appartenente alla Fondazione "Gesuiti Educazione", ospita molteplici attività sportive all'interno del suo rinnovato centro sportivo gestito dalla Sociale Sport s.s.d. s.r.l.

Dotato di una piscina agonistica, una piscina riscaldata per i più piccoli, due palestre, una sala fitness e campi all'aperto polivalenti, la Sociale Sport si pone l'obiettivo di formare giovani atleti (e non solo) e accompagnarli in tutto il loro percorso sportivo. L'atleta trova la forza non solo grazie alle sue capacità ma anche grazie allo spirito di squadra e la fiducia in un gruppo affiatato.

Orari segreteria

Dal Lunedì al Venerdì: 9:30 - 12:30 / 15:30 - 19:00

Il Sabato: 9:00 - 12:30

Quota tessera associativa € 40,00

Contatti



www.socialesport.it



Sociale Sport



+39 011 39 02 40



Corso Siracusa 10, TO



segreteria@socialesport.it

Sala Pesi

Allenati con macchinari cardio, panche, manubri, bilancieri e tutto il necessario per utilizzare i pesi liberi. Gli istruttori ti guideranno al raggiungimento degli obiettivi attraverso l'elaborazione di una scheda di allenamento personalizzata.



Cardio Tone

Allenamento cardiovascolare mediante l'esecuzione di esercizi a medio-alto impatto, con l'obiettivo di bruciare il maggior quantitativo di energia per tonificare e perdere grasso. Utilizzo di macchinari cardio: tapis roulant e bike.



Ginnastica Posturale

E' un tipo di ginnastica che aiuta a ridurre eventuali dolori e problemi alla schiena, con rinforzo dei distretti muscolari posteriori.



Circuit Training

Allenamento a stazioni caratterizzato da movimenti a medio/alto impatto e da brevi pause di recupero per passare da un esercizio all'altro; sia a corpo libero che con l'utilizzo di attrezzi da sala.



Pilates

Il pilates è concepito per sviluppare la forza e la flessibilità muscolare, per aiutare a mantenere l'equilibrio tra corpo e mente assicurando un'esecuzione precisa dei movimenti.



Tone Up

Allena il tuo corpo e mantieniti in forma a ritmo di musica motivante con esercizi che uniscono forza e tonificazione. Ottieni il massimo dal tuo allenamento.



Step Dance

Allenamento cardiovascolare ritmato, con l'utilizzo prevalente dello step, ma anche di altri attrezzi funzionali per coinvolgere tutto il corpo.



A CAUSA DELL'EMERGENZA
COVID_19 IL PLANNING
POTREBBE SUBIRE
DELLE VARIAZIONI

FITNESS

Orari e corsi 2020

SOCIALE SPORT
CENTRO SPORTIVO

Attività Fitness

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9:00	Pilates			Pilates	
10:00	G. Posturale			G. Posturale	
11:00					
12:00					
13:00	Circuit Training	Step Dance		Tone UP	Step Dance
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00	Circuit Training	Tone UP	Cardio Tone	Tone UP	Circuit Training
19:00	Pilates		Pilates		
20:00					

Sala Pesi

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
						Sala Pesi
						Sala Pesi
						Sala Pesi
	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	
	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	
	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	
	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	
	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	
	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	Sala Pesi	

Personal Training

Allenarti con un Personal Trainer ti permette di raggiungere il massimo risultato nel minor tempo possibile.

Dopo aver eseguito un'accurata anamnesi, il Personal Trainer è in grado di valutare le migliori combinazioni tra tecnica, esercizi ed intensità di allenamento più adatti ai tuoi obiettivi, nel rispetto di eventuali patologie oppure esigenze specifiche.

Il Personal Trainer è in grado di trasformare i tuoi buoni propositi in risultati concreti.

Abbonamenti Area Fitness

Mensile	€ 65,00
Trimestrale	€ 159,00
Semestrale	€ 285,00
Stagionale	€ 399,00
Palestra + Piscina	€ 699,00

Stagionale genitori bambini iscritti al Centro Sportivo dal Lun. al Ven. dalle 16:30 alle 18:30 € 100,00