

SPAZIOFORMA

 scegli l'esperienza



Tu sei il tuo solo limite....

SPAZIOFORMA

Chi siamo

S.s.d.r.l. Spazioforma Biella gestisce la più “antica” Attività di Fitness del Biellese che risale ai primi anni '80. Nel corso della sua lunga storia ha sempre lavorato per evolvere, stimolare e migliorare il mercato del fitness Biellese con la continua e costante presenza nel mondo dello sport.

Consigli

-  Per una corretta attività motoria si consiglia almeno una frequenza bisettimanale.
-  Per ottenere risultati soddisfacenti e per il benessere del vostro corpo si consiglia di consultare un professionista per abbinare una corretta alimentazione all'attività sportiva. SPAZIOFORMA ne mette a disposizione uno in sede su richiesta.
-  A partire dai 6 anni di età raccomandiamo di insegnare ai bambini a prepararsi per i relativi corsi negli spogliatoi, senza l'aiuto dei genitori.

Informazioni Utili

-  Una volta effettuata l'iscrizione sarà necessario presentare quanto prima un certificato medico di idoneità sportiva non agonistica.
-  Tutti i frequentatori che fossero affetti da patologie croniche, permanenti o temporanee dovute ad incidenti, operazioni o infortuni sono pregati di comunicarlo al nostro staff prima di procedere all'attività fisica.
-  Tutti i frequentatori che ne faranno richiesta agli istruttori presenti in sala, avranno diritto ad un programma di allenamento personalizzato gratuito in base alle proprie esigenze o obiettivi.
-  Il planning dei corsi indicato nelle pagine successive è da ritenersi definitivo per la stagione in corso, ma, potrebbe subire variazioni in base alle necessità organizzative del nostro staff.
-  Per accedere alle sale è obbligatorio l'uso di calzature e abbigliamento idoneo, nonché un asciugamano da usare sui vari macchinari per mantenere un comportamento igienico corretto verso gli altri frequentatori che utilizzano la sala.

SPAZIOFORMA



SPAZIOFORMA mette a disposizione dei propri frequentatori una sala pesi attrezzata con macchinari di ultima generazione Technogym e Matrix. La sala è divisa in isole di lavoro:



- AREA CARDIO: 13 postazioni (6 tapis roulant, 4 bike, 1 vario, 1 wave ed 1 step) a disposizione per lavoro cardio-fitness.
- AREA ISOTONICA: per l'allenamento di ogni gruppo muscolare con sovraccarico.
- AREA PESI LIBERI: dotata di manubri, bilancieri, panche, barre di trazione, parallele, spalliere, tappetini, cavigliere ed altri accessori per allenarsi a corpo libero.

MATRIX

I nostri istruttori in sala:

	Guiotto Lara			Lanza Michael
	Cipriani Massimo			Broglia Martina
	Basilio Tazio			Federico Sola

SPAZIOFORMA



E' con orgoglio che SPAZIOFORMA presenta la nuova sala personal e small group consigliata per chi necessita di un allenamento specifico.

Attrezzata con macchine Technogym Kinesis utilizzando la tecnologia innovativa "FullGravity" che permette di compiere movimenti con una resistenza variabile in tutti i piani di movimento e di eseguire tutti i movimenti, specialmente quelli di spinta, senza che ci sia alcuna interferenza tra il cavo e il braccio.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
07:00-09:00	Personal	Personal	Personal	Personal	Personal	-----
09:00-10:00		SG 6	SG 6		SG 6	-----
10:00-11:00						
11:00-12:45						
12:45-13:30	SG 6	SG 3	SG 6	SG 3		
13:00-13:45	SG 3	SG 6	SG 3	SG 6		
14:00-17:00	Personal	Personal	Personal	Personal	Personal	Personal
17:00-18:00	SG 3	SG6	SG 3	SG 3	SG6	
18:00-19:00	SG 6	SG3	SG 6	SG 6	SG 3	-----
19:00-20:00						-----
20:00-21:00						-----

L'attività verrà effettuata in small group (SG) a 3-6 persone o singoli Personal; in questi ultimi il frequentatore potrà scegliere per essere seguito uno tra i nostri istruttori abilitati che, salvo disponibilità, sarà lieto di seguirvi lungo il vostro percorso di allenamento.

	Guiotto Lara			Basilio Tazio
	Lanza Michael			Zanchetta Riccardo
	Cipriani Massimo			Broglia Martina

SPAZIOFORMA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9:00-10:00	Ginnastica dolce			Ginnastica dolce	
9:30-10:15		Power Pilates	G.A.G.		Power Pilates
10:00-11:00	Ginnastica dolce			Ginnastica dolce	
10:15-11:00					Total body
11:15-12:00	Reggaeton		Reggaeton		
12:45-13:30	Total Body		ZUMBA fit		G.A.G.
13.00-13.45		Fit Boxe		Circuit Trainig	
17.00-18.00					
17.30-18.15	Body Power	Fit Boxe	Circuit Training		Body Power
18.30-19.15	Circuit Training	Pump	G.A.G.	Fit Boxe	ZUMBA fit
19.15-20.00	ZUMBA fit	Step Energy	Aerodance	Pump	Power Pilates
20.00-20.45		Reggaeton		Reggaeton	

	Ginnastica dolce	Guiotto Lara		Step Energy	Trigione Francesco
	Power Pilates, Total Body.	Cipriani Massimo		Reggaeton, Fit boxe, Pump, Aerodance, G.A.G	Broglio Martina
	ZUMBA	Cianciola Alessia		Circuit Training	Lanza Michael
	Body Power	Federico Sola		G.A.G.	Krachler Stefania
	Fit boxe	Basilio Tazio		G.A.G.	Ramazio Enrico

SPAZIOFORMA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
09:00-09:45		Mum&Baby Fit			Mum&Baby Fit
10.00-10.45	Energy Tone	Mum&Baby Fit			Mum&Baby Fit
12.45-13.30	TRX	SPINNING	Functiona TRX	SPINNING	Spartan Functional Training
17.15-18.15	Baby Fitness 6-8 ANNI	Pilates in Gravidanza	Sala bianca Baby Fitness 3- 5 ANNI	Baby Fitness 6-8 ANNI	
17:30-18:15			Fit ball		
18.30-19.15	Walk & Tone	Superjump	Walk & Tone	TRX	SPINNING
19.15-20.00	Sala rossa Power pilates			FUNCTIONAL TRX	
19:30-20:30	SPINNING		SPINNING		
20.00-20.45		TRX			

	Mum&Baby Fit Pilates in gravidanza	Guiotto Lara		SPINNING	Trigione Francesco
	Power Pilates	Cipriani Massimo		SPINNING	Zanchetta Riccardo
	Energy tone	Federico Sola		Superjump	Krachler Stefania

SPAZIOFORMA

Mum&baby Fit

Spazioforma propone per le neo mamme, un corso specifico a loro dedicato per rimettersi in forma con una ginnastica delicata e specifica il cui elemento principale è il proprio bimbo. Durante le lezioni, si svolgerà un lavoro oltre a farvi bruciare calorie, vi consentirà di passare del tempo con il Vostro bambino divertendovi. Su prenotazione, per un massimo di 4-5 mamme. A seconda delle esigenze ed impegni delle mamme, gli orari potranno essere concordati con l'istruttrice.



Baby Fitness

Ginnastica propedeutica all'attività fisica pensata apposta per i più piccoli, alternata a giochi psicomotori. Adatto a bimbi dai 3 ai 5 anni è utile per migliorare la coordinazione, l'interazione e la capacità motoria attraverso il gioco. Gli esercizi permettono quindi di acquisire la padronanza vera e propria del meccanismo del gioco, del corpo e dello spazio gestuale.



SPAZIOFORMA



SPAZIOFORMA BIELLA S.S.D.R.L.

Viale Macallè 14 Biella

015 849 25 96



Palestra Spazioforma Biella



spazioformabiella



www.asdspazioforma.com

info@asdspazioforma.com

ORARI:

Da Lunedì a Venerdì dalle 8:30 alle 21:30

Sabato dalle 10:00 alle 18:00

Domenica chiuso