



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_Forotalico

EMAIL: CORSI@FONDAZIONEUNIROMA4.IT

TEL. 06.36733.326-338-377



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

ATTIVITÀ PROPOSTE

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 FA4-FA5)

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 FP4)

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.

GINNASTICA POSTURALE (PALESTRA 46)

La ginnastica posturale ha come obiettivo quello di migliorare la percezione e la funzionalità del nostro corpo attraverso esercizi globali e specifici alle caratteristiche e alle esigenze di ogni singolo partecipante.

NORDIK WALKING (PARCO DEL FORO ITALICO)

Il Nordic Walking è un tipo di allenamento da svolgere all'aperto che grazie l'ausilio di bastoncini specifici è in grado di coinvolgere attivamente arti superiori, tronco e arti inferiori. La pratica di questa disciplina è efficace e adatta a tutti coloro che intendono migliorare la propria forma fisica indipendentemente dall'età, sesso e dalla preparazione fisica.

COSTI

ISCRIZIONE GRATUITA

	FITNESS	PILATES*	GINNASTICA* POSTURALE	NORDIC WALKING
MENSILE	€ 40,00	€ 70,00	€ 70,00	€ 70,00
TRIMESTRALE	€ 110,00	€ 180,00	€ 180,00	
INGRESSO		€ 10,00	€ 10,00	€ 10,00
ANNUALE	€ 380,00			

*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	SABATO
FITNESS	16-21	16-21	16-21	16-21	16-21	
PILATES			17-18		17-18	
GINNASTICA POSTURALE			10-11		10-11	
NORDIC WALKING		17-18				10-11