



## offerta corsi palestra 2019 2020 - occasione palestra con prova gratuita Povegliano Veronese

### 📍 Mappa

□

**EVOLUTION** FITNESS & WELLNESS CLUB, rappresenta la voglia di cambiamento che si cela in ognuno di Noi. Nasce anni fa come idea e per molto tempo rimane una chimera fino a quando lavoro, studio, costanza, impegno e soprattutto passi che riescono a trasformarla in progetto e poi in azione, vedendo finalmente la luce nel Settembre 2011. Evolution è una palestra giovane e dinamica che vanta di offrire ai propri iscritti un servizio altamente qualificato e professionale: il luogo ideale dove coniugare il piacere di un sano divertimento con la volontà di sentirsi in perfetta forma e raggiungere insieme i propri obiettivi. Il Nostro Team lavora con metodo in continua Evoluzione per trovare insieme a te la strada più giusta per raggiungere il traguardo, è qualificato ma soprattutto è umano sempre pronto per un consiglio, una parola, un sorriso. Evolution è sempre molto attenta alla formazione e all'aggiornamento del proprio Team e dei propri Associati, per questo è centro formazione per Verona della FIF (Federazione Italiana Fitness). LA NOSTRA STRUTTURA: Open space spaziosa con una superficie complessiva di 1000 mq: - Ampia sala Fitness e Funzionale dotata di macchine isotoniche, cardiofitness e pesi liberi - Ampia sala Corsi - Sala Spinning - Zona Relax - Solarium - Ampie e confortevoli spogliatoi - Locali climatizzati - Ampio parcheggio ATTIVITA' CORSI: Corsi di Tonificazione: - Body Weight - Funzionale 360° - Body Pump - Tone Up - TRX Funzionale Corsi Cardio: - Fit Boxe - Step - Spinning - Interval Training - Pound Rockout Corsi Olistici: - Yoga Flexibility - Yoga Harmony - Pilates - Pilates Flow - Pilates Tonic - Postural ATTIVITA' CORSI EXTRA: Rugby Tots: 2-7 anni 20 Settembre 1° Lezione - Consultare [www.rugbytots.it](http://www.rugbytots.it) Avvicinamento karate: 5-6 anni 24 Settembre Lez. Prova ore 16.30 Yoga Bimbi: 5-10 anni 27 Settembre Lez. Prova ore 17.00 (5-7 anni) ore 18.00 (8-10 anni) Gioco Sport: 6-9 anni 24 Settembre Lez. Prova ore 17.30 Karate: 6-99 anni 26-30 Settembre Lez. Prova ore 15.30 Cinture Colorate ore 16.30 Cinture Bianche/Gialle ore 20.30 Adulti Teen Fit: 12-17 anni 25 Settembre Lez. Prova ore 16.00 Yoga in Gravidanza: 25 Settembre Lez. Prova ore 17.00 (Indicativamente dal 3° Mese previo consenso del ginecologo). E' **RICHIESTA LA PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PER LE LEZIONI PROVA!** I NOSTRI SERVIZI: - Personal Trainer Fitness - Personal Trainer Funzionale - Personal Trainer Preparazione gare Bodybuilding - Personal Trainer Preparazione gare Powerlifting - Personal Trainer Posturale - Test Posturali - Schede di allenamento personalizzate (con Protocolli personali) - Preparazione atletica per tutti gli sport - Consulenza alimentare EVOLUTION LA PALESTRA CHE TI ASCOLTA! Per condividere insieme questo nuovo progetto abbiamo pensato a Te, ai tuoi famigliari ed amici. Scarica dal nostro sito [www.palestraevolution.it](http://www.palestraevolution.it) 10-DAY FREE PASS una card per regalarTi e regalare la possibilità di provare le attività GRATUITAMENTE per 10 giorni consecutivi.

### 📄 Descrizione

EVOLUTION FITNESS & WELLNESS CLUB è una palestra giovane e dinamica che vanta di offrire ai propri iscritti un servizio altamente qualificato e professionale: il luogo ideale dove coniugare il piacere di un sano divertimento con la volontà di sentirsi in perfetta forma e raggiungere insieme i propri obiettivi. Il Nostro Team lavora con metodo in continua Evoluzione per trovare insieme a te la strada più giusta per raggiungere il traguardo, è qualificato ma soprattutto è umano sempre pronto per un consiglio, una parola, un sorriso. Evolution è sempre molto attenta alla formazione e all'aggiornamento del proprio Team e dei propri Associati, per questo è centro formazione per Verona della FIF (Federazione Italiana Fitness). LA NOSTRA STRUTTURA: Open space spaziosa con una superficie complessiva di 1000 mq: - Ampia sala Fitness e Funzionale dotata di macchine isotoniche, cardiofitness e pesi liberi - Ampia sala Corsi - Sala Spinning - Zona Relax - Solarium - Ampie e confortevoli spogliatoi - Locali climatizzati - Ampio parcheggio I NOSTRI CORSI: CORSI DI TONIFICAZIONE: -BODY WEIGHT: Allenamento a corpo libero per tornare in forma sfruttando il proprio corpo senza l'ausilio di pesi. Corpo snello, tonico e definito grazie a movimenti che allenano resistenza e flessibilità. -FUNZIONALE 360°: Lavoro, divertimento, sudore e adrenalina le parole d'ordine. Il programma per allenare il corpo a 360° con esercizi che diversificano, rinnovano e motivano il tuo allenamento. Funzionale è l'opportunità che aspettavamo per conoscere il nostro corpo, per capire i nostri limiti e cercare di oltrepassarli. -PUMP: Corso non coreografico mirato al potenziamento e definizione muscolare sia della parte bassa sia della parte alta del corpo grazie a facili sequenze di esercizi eseguite con l'utilizzo di manubri e bilancieri. -TONEUP: A corpo libero o con piccoli attrezzi l'obiettivo è tonificare e costringere il corpo ad utilizzare le riserve di grasso. Fasi aerobiche a bassa, media e alta intensità completate da un ottimo lavoro muscolare di tutto il corpo. -TRX FUNZIONALE: il più originale sistema d'allenamento che sfrutta gravità e peso del corpo per mezzo di corde facilmente regolabili. Sviluppo forza, equilibrio, flessibilità e stabilità del core. Sarete voi a decidere l'intensità adattando semplicemente la posizione del corpo p

er aumentare o ridurre la resistenza. (CORSO SU PRENOTAZIONE). CORSI AEROBICI: -FIT BOXE: Energia e lavoro ad alto impatto cardiovascolare, condito con un mix di calci e pugni al ritmo incalzante della musica. Adatto a tutti quelli che vogliono bruciare grasso corporeo e allo stesso tempo mantenere un buon tono muscolare. Se c'è qualcosa che vi urta letteralmente i nervi, se volete scaricare lo stress per uscire con il sorriso, questo è il corso per voi! -INTERVAL TRAINING: L'obiettivo è diminuire la percentuale di massa grassa spesso in maniera localizzata. Le lezioni sono strutturate in modo da incrementare mensilmente l'intensità di lavoro divertendosi a ritmo di musica con l'utilizzo dello step e di piccoli attrezzi. -POUND ROCKOUT: Allenamento estremamente flessibile che grazie al mix di movimenti cardio, isometrici e pliometrici, porta a bruciare tra le 400 e le 900 calorie all'ora. Si rafforzano e scolpiscono i muscoli meno usati, il fisico diventa più snello e asciutto ascoltando buona musica e sentendosi come una rockstar. -SPINNING: Scollega la mente, libera il cuore e scatena le gambe. Lo Spinning è prima un pensiero, poi l'elaborazione di un'immagine e solo alla fine un'attività fisica. Aiuta a trovare una connessione mente-corpo. Disciplina ottima per migliorare la capacità cardiovascolare e allenare non solo le gambe ma anche la tua forza di volontà. E' rivolto ai partecipanti di ogni livello fitness. (CORSO SU PRENOTAZIONE). CORSI OLISTICI: -YOGA FLEXIBILITY: Disciplina adatta a chiunque voglia raggiungere un equilibrio tra corpo, mente e spirito. Dona elasticità e forza fisica ritardando gli effetti dell'invecchiamento. -YOGA HARMONY: Nota anche come terapia per il rilassamento dei muscoli, portando l'organismo in uno stato di armonia e di equilibrio. Migliora la flessibilità e la mobilità, incrementa la forza del tronco del corpo, migliora l'apparato cardiovascolare, riduce lo stress e migliora la concentrazione. -PILATES: Attività che mira a rafforzare il corpo, modellarlo, correggere la postura e migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti attraverso esercizi di tipo isometrico e di allungamento. Lo scopo principale di questa tecnica è rendere la persona "cosciente" del proprio corpo. -PILATESFLOW: Una sequenza armonica di più esercizi di pilates eseguita in un movimento fluido e continuo per trovare armonia, equilibrio, flessibilità e benessere. -PILATESTONIC: Lezione per modellare e tonificare il corpo utilizzando la tecnica del pilates, donando così equilibrio e proporzioni armoniche. -POSTURAL: Allenamento per mantenere o recuperare specifici movimenti, per prevenire o curare il dolore articolare. Lo scopo è di riportare l'individuo verso l'allineamento ideale dei segmenti corporei garantendone il corretto movimento e minimizzandone l'usura. ATTIVITÀ CORSI EXTRA: Rugby Tots: 2-7 anni 20 Settembre 1° Lezione - Consultare [www.rugbytots.it](http://www.rugbytots.it) Avviamento karate: 5-6 anni 24 Settembre Lez. Prova ore 16.30 Yoga Bimbi: 5-10 anni 27 Settembre Lez. Prova ore 17.00 (5-7 anni) ore 18.00 (8-10 anni) Gioco Sport: 6-9 anni 24 Settembre e Lez. Prova ore 17.30 Karate: 6-9 anni 26-30 Settembre Lez. Prova ore 15.30 Cinture Colorate ore 16.30 Cinture Bianche/Gialle ore 20.30 Adulti Teen Fit: 12-17 anni 25 Settembre e Lez. Prova ore 16.00 Yoga in Gravidanza: 25 Settembre Lez. Prova ore 17.00 (Indicativamente dal 3° Mese previo consenso del ginecologo). E' RICHIESTA LA PRENOTAZIONE OB

BLIGATORIA PER LE LEZIONI PROVA! I NOSTRI SERVIZI: - Personal Trainer Fitness - Personal Trainer Funzionale - Personal Trainer Preparazione gare Bodybuilding - Personal Trainer Preparazione gare Powerlifting - Personal Trainer Posturale - Test Posturali - Schede di allenamento personalizzate (con Protocolli personali) - Preparazione atletica per tutti gli sport - Consulenza alimentare EVOLUTION LA PALESTRA CHE TI ASCOLTA! Per condividere insieme questo nuovo progetto abbiamo pensato a Te, ai tuoi famigliari ed amici. Scarica dal nostro sito [www.palestraevolution.it](http://www.palestraevolution.it) 10-DAY FREE PASS una card per regalarTi e regalare la possibilità di provare le attività GRATUITAMENTE per 10 giorni consecutivi. PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTACI O VIENI A TROVARCI! SIAMO A POVEGLIANO VERONESE (VR) VIALE DELL'ARTIGIANATO 32-34

## **Contatti**

### **EVOLUTION FITNESS & WELLNESS CLUB**

Tel. 0456350409

<http://www.palestraevolution.it/>

Viale dell'Artigianato 32/34, Povegliano Veronese, 37064

Lun / Ven 8.30 - 22.30 Sabato 10.00 - 18.00 Domenica 10.00 - 14.00 (Ottobre/Maggio)

---