



**ISCRIZIONE  
CORSI ON-LINE**



Per i residenti a  
Seriate sconto  
del 10%

**CORSI 2021/2022**

Inquadra con il  
tuo cellulare il  
QR Code e  
scopri i nostri  
corsi



# SERiate SPORT LAB

Il progetto Seriate Sport Lab si prefigge come obiettivo la rilettura del concetto di attività sportiva. Non più solo benessere, hobby e svago ma un vero e proprio contenitore sociale, un trait d'union sia all'interno della vita familiare che delle istituzioni che attorno ad essa gravitano: famiglia-scuola-società sportiva, che creano un percorso formativo della personalità del bambino prima e, quindi, dell'adulto poi.

L'idea di sport in quanto educazione alla vita, in particolare per i bambini, rappresenta il filo conduttore che guida il praticante verso l'atleta. I concetti positivi di sacrificio, fatica, responsabilità, lealtà, rispetto dell'avversario e delle regole, capacità di accettare i risultati delle proprie sfide diventano i mattoni attraverso cui si forma l'atleta agonista

ancora prima degli aspetti puramente tecnici della attività sportiva prescelta. Seriate Sport Lab permette a tutti i cittadini di trovare una risposta alle proprie esigenze di "fare moto" all'interno di una struttura totalmente rinnovata, con ampi spazi dedicati al tempo libero.

Seriate Sport Lab mette a disposizione degli utenti uno staff laureato in Scienze Motorie con anni di professionalità nel proprio curriculum, offrendo una proposta di alto livello tecnico e "su misura".

Vieni a conoscere il nostro progetto e la grande varietà di corsi studiati per te da Seriate Sport Lab.

Un mondo di sport ti aspetta!

**GIOCO SPORT / DANZA / TENNIS /  
GINNASTICA ARTISTICA / GAG /  
FUNCTIONAL / PILATES / STEP / BODY TONE /  
MINIBASKET / SALA FITNESS /  
JUDO / YOGA / SPINNING / SKATE /  
ROLLERBLADE / ZUMBA /  
BASEBALL / KARATE / GINNASTICA ADULTI /  
CARDIO TONIC /**

## GAME FOR SPORT

**CITY CAMP MULTISPORTIVO (ESTATE & INVERNO)  
IL PRIMO, L'ORIGINALE CAMP DA 15 ANNI SUL  
TERRITORIO DEDICATO AI BAMBINI DAI 6 AI 14 ANNI.  
DOVE LO SPORT NON E' COMPETIZIONE MA  
SPERIMENTAZIONE DELLE VARIE DISCIPLINE  
SPORTIVE IN FORMA LUDICA CON STAFF  
ALTAMENTE QUALIFICATO.**

Inquadra con il  
tuo cellulare il  
QR Code ed entra  
nel mondo di  
GAME FOR SPORT



## IN COLLABORAZIONE CON



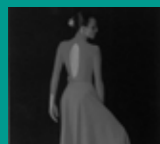
### TENNIS ACADEMY MANENTI E MALGAROLI

Tennis Academy Manenti e Malgaroli è sinonimo di qualità nella gestione dei tennisti di ogni età e di ogni livello. Roberto Manenti e Fabio Malgaroli hanno creato quella che oggi, stando alle classifiche Fit e ai risultati ottenuti sul campo, è la migliore scuola tennis di Bergamo e provincia, nonché tra le prime 10 in Lombardia. Un lavoro quotidiano che si occupa in dettaglio di ogni settore del gioco, e che trova la sua perfetta sintesi in tre parole: divertimento, competizione e incontro.



### TIME 4.2

È una associazione sportiva che opera attivamente a Bergamo e provincia. Nasce nel 2015, grazie ad un gruppo di allenatori e genitori, motivati ed appassionati di sport e con l'intento di promuovere e favorire principalmente la pratica di attività sportive per i giovani ed in particolare con SSL alla diffusione e promozione del pattinaggio ROLLER



### SPAZIO DANZA CITTÀ DI SERIATE

A Seriate dal 1990, organizza corsi di Giocodanza, Danza Classica e Moderna. Fondata e diretta da Cristiana Denti (Diplomata RAD - London).



### ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA KARATE-DO DEL MAESTRO GIANLUIGI BREVIARIO

Affiliati FILKAM

Particolare attenzione la dedichiamo in modo costante ai nostri giovanissimi allievi, privilegiando la valenza più propriamente educativa ed avvalendoci dell'importante supporto di insegnanti qualificati a livello nazionale, che hanno regolarmente conseguito l'abilitazione all'insegnamento.

## STAGIONE 2021/2022

TUTTI GLI ACCESSI OBBLIGO DI PRENOTAZIONE (vedi PAG modalità ACCESSO)

### INIZIO CORSI ADULTI

PRIMO QUADRIMESTRE: 13 Settembre 2021 termine 4 Febbraio 2022

\*SETTIMANA DI PROVA DAL 13 SETTEMBRE 2021 AL 17 SETTEMBRE 2021

SECONDO QUADRIMESTRE: 7 Febbraio 2022 termine 24 Giugno 2022

\*SETTIMANA DI PROVA DAL 7 FEBBRAIO 2022 AL 11 FEBBRAIO 2022

### INIZIO CORSI BAMBINI

PRIMO QUADRIMESTRE: 20 Settembre 2021 termine 21 Gennaio 2022

\*SETTIMANA DI PROVA DAL 20 SETTEMBRE 2021 AL 24 SETTEMBRE 2021

SECONDO QUADRIMESTRE: 24 Gennaio 2022 termine 25 Maggio 2022

\*SETTIMANA DI PROVA DAL 24 GENNAIO 2022 AL 28 GENNAIO 2022

### CORSI TENNIS RAGAZZI E ADULTI

PRIMO QUADRIMESTRE: 6 ottobre 2021 al 9 febbraio 2022

SECONDO QUADRIMESTRE: 16 febbraio 2022 al 8 giugno 2022

\*OPEN DAY 29 SETTEMBRE 2021

### GIORNI DI SOSPENSIONE DEI CORSI ADULTI e RAGAZZI

1 e 2 Novembre 2021

8 Dicembre 2021

dal 23 Dicembre 2021 al 7 Gennaio 2022 compresi

dal 28 Febbraio 2022 al 2 Marzo 2022 compresi RAGAZZI

dal 14 al 27 Aprile 2021 compresi RAGAZZI

dal 15 al 27 Aprile 2022 compresi ADULTI

dal 14 al 26 Aprile 2021 compresi CORSI TENNIS

2 Giugno 2022

AREA FITNESS: CHIUSURA 15gg PERIODO FERRAGOSTO



## SCEGLI IL TUO SPAZIO! STAY IN MOVE - MAKE YOUR MOVE

Seriata Sport Lab permette a tutti di trovare una risposta alle proprie esigenze di "Movein on" all'interno di una struttura polivalente totalmente rinnovata, con personale qualificato ed ampi spazi dedicati al tempo libero.

### GYM - PALESTRA FITNESS

La Sala Gym è destinata alla pratica del fitness. Macchinari cardio e isotonici MATRIX, oltre a bilancieri, manubri, dischi e panche.

### MAD-BOX - FUNCTIONAL - TRAINING & RIABILITY

L'allenamento cardio e funzionale è la destinazione finale della sala Madbox. La sala è stata allestita con 11 bike spinning Matrix, 2 macchine cardio Matrix performance trainer, necessarie per gli allenamenti personalizzati anche degli atleti di livello nazionale, e 11-Station Triform oltre ad uno spazio adeguato per allenamento a corpo libero.

### SALA HARMONY LOW IMPACT

Destinata alla pratica dei corsi fitness/wellness, è stata pensata per venire incontro a tutte le necessità dei corsi a corpo libero che verranno proposti al suo interno: aerobica, ginnastica, yoga e pilates. La Sala Harmony ha inoltre 12 specchi, propedeutici per l'attività di danza e ballo.

### SALA COMBAT

Destinata alle arti marziali la Sala Combat è allestita con 200 mq. di Tatami, fondamentale le discipline come la kick boxing, il judo, il karate, la difesa personale e la fit boxe.

### TENNIS

Seriata Sport Lab mette a disposizione 2 strutture interamente dedicate al tennis, entrambe realizzate con pavimentazione multistrato a base di resine acriliche.

### CALCETTO

I campi dedicati al Calcio a 5, composti da monofili MH 42 mm, tessuti su support drenante intasato con sabbia quarzifera più

gomma SBR, sono tutti omologabili per i campionati CSI.

### PALAZZETTO POLIFUNZIONALE

Struttura Polifunzionale dove è possibile svolgere calcetto, pallavolo e basket. È presente una pavimentazione in gomma multisportiva e una tribuna per 156 posti a sedere, oltre a 2 posti riservati alle persone diversamente abili. Per le partite di calcetto è possibile ottenere l'omologazione fino alla serie C, mentre per la pallavolo si potranno giocare in contemporanea anche due partite. Basket e rollerblade completano le attività sportive svolte al suo interno.

### STUDIO PROFESSIONALE

Workingprogress. Figure professionali collegate al benessere in co-working alla struttura.

### SKATE PLAZA

Lo skate plaza è un misto di transizioni e area "street": è stato progettato congiuntamente con la comunità dei praticanti locali, cercando di unire le esigenze e le volontà dei ragazzi, con un livello di omologazione che permetta poi di ospitare eventi importanti. Il livello tecnico delle strutture è pensato per tutti: permette ai principianti di approcciare le attività con ostacoli curvi e dolci e contemporaneamente permette ad esperti e professionisti di potersi costantemente mettere alla prova.

### AL REDOCC

A supporto logistico delle attività fisiche un'area ristorante-caffetteria aperta tutto il giorno.

TUTTI GLI SPAZI SONO UTILIZZATI DALLE ATTIVITÀ IN ABBONAMENTO. ASSOCIAZIONI SPORTIVE E PRIVATI POSSONO RICHIEDERE L'UTILIZZO DEGLI SPAZI CON E SENZA PERSONALE DEDICATO.



## STAY IN MOVE - MAKE YOUR MOVE

### ***FITNESS AND CARDIO FIT***

Accesso alla sala fitness utilizzo delle strutture e attrezzi dedicati al potenziamento muscolare e all'attività cardio. Accesso su prenotazione "slot". Anamnesi iniziale, scheda di entrata.

### ***CORSI FITNESS ADULTI***

Accesso programmato (iscriz al corso) e/o con abbonamento sala fitness.

### ***FUNCTIONAL TRAINING - SPINNING***

FUNCTIONAL: Allenamento funzionale con obiettivo di miglioramento dell'efficienza fisica in generale, per soggetti in attività.

SPINNING: Lo spinning, o indoor cycling, è uno sport aerobico brioso, in grado di coinvolgere mentalmente e fisicamente. È particolarmente adatto per gli appassionati delle due ruote.

Accesso programmato (tessera iscriz al corso) e/o con abbonamento sala fitness.

### ***PERSONAL TRAINER - TRAINING SPORT AND RIEDUCAZIONE (RIEDUCAZIONE FUNZIONALE)***

Consulenza diretta di un personal trainer dedicata agli obiettivi del singolo utente nell'ambito del fitness, di uno sport specifico e nella rieducazione funzionale in caso di infortunio sportivo o ritorno all'attività quotidiana in generale. Singola o micro-gruppo (max3 persone). Accesso su appuntamento.

### ***STUDIO PROFESSIONALE***

Workingprogress. Figure professionali collegate al benessere in co-working alla struttura.

### ***ACCESSO AREA RISERVATA FITNESS***

Per atleti - squadre - Assoc. Sportive - Consulenza Spazi training riservati e/o in condivisione con o senza consulenza dei nostri trainer specializzati.

### ***CORSI SPORT BAMBINI- CORSI AVVIAMENTO ALLO SPORT***

Corsi sport di avviamento proposti l'obiettivo di far scoprire le varie discipline sportive. In collaborazione con associazioni sportive sport-specifiche. Accesso programmato (tessera iscriz al corso).

### ***AFFITTO SPAZI CAMPI TENNIS / CALCETTO / PALAZZETTO POLIFUNZIONALE***

Possibilità di richiedere l'utilizzo degli spazi per le vostre esigenze sport-specifiche.

### ***GAME FOR SPORT - CITYCAMP ESTATE***

City camp multisportivo. Tutta l'estate (breve camp invernali pausa scuola) volti a far conoscere le varie discipline sportive con i professionisti dello sport.

## STAFF TECNICO

Il nostro staff è costituito nella direzione tecnica e prevalentemente negli istruttori, da un team di Chinesiologi, figure professionali Laureate in Scienze Motorie. Il Chinesiologo ha diverse specializzazioni. Non effettua diagnosi ma valutazioni. Fa svolgere attività motoria a persone in salute, in condizioni di patologie croniche o stabilizzate, disabilità fisiche e nel recupero funzionale / riabilitazione / preparazione fisica con atleti e amatori nelle varie discipline sportive.



### COLLEONI MATTEO

*Chinesiologo, Dott. Scienze Motorie*

Preparatore Atletico Professionista. Personal trainer. Valutazione funzionale sport specifica. Personal trainer sport di squadra e sport individuali.



### TOMASELLI VIVIANA

*Laureanda Dott. Scienze Motorie*

Particolare attenzione e formazione nell'ambito del benessere psico-fisico in generale.



### CROTTI ANDREA

*Chinesiologo, Dott. Scienze Motorie*

Laureando in Osteopatia. Personal trainer- Recupero funzionali. Particolare attenzione e formazione ai recuperi funzionali e alla preparazione della forza nelle varie casistiche e discipline. Coach.



### TINTI LORENZO

*Chinesiologo, Dott. Scienze Motorie*

Istruttore certificato di Indoor Cycling e di Functional Training. Particolare attenzione e formazione nell'ambito del benessere psico-fisico in generale. Personal trainer- Recupero funzionali.



### GIAMBELLINI TOMMASO

*Chinesiologo, Dott. Scienze Motorie*

Laureando in Scienze della nutrizione umana. Personal trainer- Recupero funzionali. Particolare attenzione e formazione nell'ambito del benessere psico-fisico in generale e in quello competitivo degli atleti.



### MANENTI ELENA

*Referente corsi fitness SSL, Diploma di Istruttore Aerobica, Pilates Matwork, Diploma nazionale allenatore Ginnastica Artistica*



### PIROTTA FRANCESCA

*Corso di formazione nel movimento umano*

Particolare attenzione nella fascia del benessere e ginnastica preventiva.



### BREVIARIO SILVIA

*Istruttore certificato fitness musicale. Insegnante di Zumba dal 2012 e diplomata in fitness musicale nel 2017 tramite Euroeducation.*

Completano l'organico tanti altri professionisti, nelle varie discipline con certificazioni e/o attestati delle federazioni sportive specifiche.



## MODALITÀ DI ACCESSO

Gli accessi ai servizi sono programmati in fasce orarie e a numero chiuso, con modalità descritte dalle normative vigenti in materia.

Per prenotazioni:



collegandosi al sito  
[www.seriatesportlab.it](http://www.seriatesportlab.it)



telefonicamente al numero  
+39 347 302 67 73



# INDICE

**SALA MADBOX** PAG 6

**SALA GYM** PAG 7

**SALA HARMONY** PAG 8

**SALA COMBAT** PAG 14

**PALAZZETTO** PAG 16

**TENNIS** PAG 17

**SKATE PARK** PAG 18

**AFFITTO CAMPI** PAG 20

**I NOSTRI SERVIZI** PAG 22

## FUNCTIONAL

Il Functional training o allenamento funzionale ha l'obiettivo di migliorare l'efficienza fisica in generale, per soggetti in attività ottimale e con la corretta sequenza di attivazione.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)		Bisettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.	1°quad.	rinnovo quad.
FUNCTIONAL	lunedì	18:45 - 19:30	ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE		ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE	
FUNCTIONAL	lunedì	19:45 - 20:30	ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE		ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE	
FUNCTIONAL	mercoledì	13:00 - 13:45	ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE		ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE	
FUNCTIONAL	mercoledì	18:15 - 19:00	ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE		ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE	
FUNCTIONAL	venerdì	19:00 - 19:45	ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE		ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE	

## SPINNING

Lo spinning, o indoor cycling, è uno sport aerobico brioso, in grado di coinvolgere mentalmente e fisicamente. È particolarmente adatto per gli appassionati delle due ruote.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)		Bisettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.	1°quad.	rinnovo quad.
SPINNING	martedì	20:00 - 20:45	ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE		ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE	
SPINNING	venerdì	18:15 - 19:00	ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE		ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE	
SPIN FIT	venerdì	13:00 - 13:45	ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE		ABBONAMENTO FITNESS + CORSI E/O TESSERA A SCALARE	

Tipologia Aboonamento	durata	OPEN 8:00 - 22:00 (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	RIDOTTO 8:00 - 17:00 Universitari e Forze dell'ordine (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	PROMO VALIDA FINO AL 31 OTTOBRE 2021
FITNESS + CORSI	12 MESI	399,00 €	359,00 €	299,00 €
	6 MESI	239,00 €	215,00 €	169,00 €
	3 MESI	139,00 €	125,00 €	
FITNESS	12 MESI	329,00 €	295,00 €	199,00 €
	6 MESI	189,00 €	170,00 €	
	3 MESI	99,00 €	89,00 €	
	1 MESI	34,99 €		
TESSERA A SCALARE FITNESS	10 INGRESSI	95,00 €		
TESSERA A SCALARE FUNCTIONAL	10 INGRESSI	110,00 €		
TESSERA A SCALARE SPINNING	10 INGRESSI	110,00 €		
TESSERA A SCALARE CORSI	10 INGRESSI	99,00 €		

## GIOCO DANZA

Il Gioco Danza è un Corso di avviamento alla Danza per Bambini dai 3 ai 5 anni, è strutturato sotto forma di Gioco e permetterà ai bambini di avvicinarsi alla danza divertendosi! I bambini impareranno attraverso semplici balletti, una corretta postura, una maggiore elasticità, ma soprattutto verranno stimolate la loro capacità di coordinazione e il ritmo musicale! I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
<b>GIOCO DANZA</b>	<b>lunedì</b>	<b>16:45 - 17:30</b>	<b>115,00 €</b>	<b>85,00 €</b>
<b>GIOCO DANZA</b>	<b>venerdì</b>	<b>16:45 - 17:30</b>		

## GAG

In questo corso si eseguono esercizi specifici per la tonificazione di gambe, addominali e glutei. Questo corso ha l'obiettivo di tonificare tutta la muscolatura della parte inferiore del corpo. Si eseguono esercizi in piedi o a terra con l'ausilio anche di piccoli attrezzi (elastici, cavigliere, ecc.). Alta intensità.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
<b>GAG</b>	<b>lunedì</b>	<b>18:45 - 19:30</b>	<b>115,00 €</b>	<b>85,00 €</b>

## BODY TONE

Questo corso è finalizzato alla tonificazione di tutto il corpo. Tali risultati vengono raggiunti mediante esercizi specifici per gruppi muscolari a ritmo di musica, anche tramite l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesetti, elastici, body-bar, step). Intensità media.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
<b>BODY TONE</b>	<b>martedì</b>	<b>10:30 - 11:30</b>	<b>115,00 €</b>	<b>85,00 €</b>

## CARDIO TONIC

Cardio tonic fitness dimentica la vecchia ginnastica aerobica! Allenamento misto cardio e anaerobico. Tonifica, allena e brucia i grassi contemporaneamente. Aumenta le capacità cardiovascolari. Migliora le prestazioni atletiche. Adatto a tutti i livelli.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
<b>CARDIO TONIC</b>	<b>giovedì</b>	<b>18:45 - 19:30</b>	<b>115,00 €</b>	<b>85,00 €</b>

## PILATES

Il Pilates è una originale revisione e fusione di tecniche derivanti da discipline molto differenti fra loro (yoga, danza, body building, ecc.) che cerca di unire il rilassamento mentale, l'attenzione per la respirazione e la fluidità dei movimenti con la tonificazione muscolare e la resistenza allo sforzo. Il Metodo Pilates Classico permette di rafforzare gli addominali, raggiungere una maggiore conoscenza del proprio corpo, migliorare la flessibilità della colonna e degli arti in generale. Inoltre, eseguendo sempre esercizi differenti e via via più complessi, si lavora anche sul rafforzamento, allungamento e tonificazione del muscolo senza aumento di massa.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
<b>PILATES</b>	<b>lunedì</b>	<b>19:30 - 20:30</b>	<b>115,00 €</b>	<b>85,00 €</b>
<b>PILATES</b>	<b>giovedì</b>	<b>19:30 - 20:30</b>		
<b>PILATES pausa pranzo</b>	<b>giovedì</b>	<b>12:45 - 13:30</b>		



## GINNASTICA POSTURALE

In questo corso sono previsti esercizi di tonificazione e allungamento dei gruppi muscolari specifici per il mantenimento o il riappropriarsi di una corretta postura. Intensità media.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
GINNASTICA POSTURALE	martedì	9:30 - 10:30	115,00 €	85,00 €
GINNASTICA POSTURALE	giovedì	10:30 - 11:30		

## YOGA IYENGAR

Nell'intento di rendere lo yoga accessibile a tutti è stata creata una specifica didattica d'insegnamento e a introdurre l'uso di attrezzi come coperte, cinture, cuscini, sedie, mattoni e altro ancora. Grazie a questo anche le persone meno flessibili o più deboli possono eseguire le posizioni per avere gli effetti desiderati su organi e sistema nervoso.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
YOGA IYENGAR	mercoledì	09:30 - 11:00	140,00 €	90,00 €
YOGA IYENGAR	venerdì	09:30 - 11:00		
YOGA IYENGAR	venerdì	19:00 - 20:30		

## ZUMBA / REEJAM\*

Zumba è un programma di fitness e danza ispirato ai ritmi afrocaribici che fonde l'ardente musica internazionale con passi di danza contagiosi, per realizzare un "fitness-party" che ti rende totalmente dipendente. I corsi di Zumba si distinguono per i ritmi esotici impartiti dai battiti altamente energetici della musica latino americana e internazionale. Prima ancora di accorgersene, i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia! È facile da seguire, efficace e divertente.

Dopo lo Zumba che utilizza i movimenti della musica afrocaribica ecco il Reejam ovvero la rivisitazione del Cityjam tanto in voga negli Anni Novanta. I ritmi sono quelli dell'hip hop con alcune moderne variazioni. Il Reejam è la vera novità del fitness coreografico.

\*Ultimo Mercoledì del mese

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
ZUMBA REEJAM*	mercoledì	19:30 - 20:15	135,00 €	90,00 €

## YOGA BIMBI

Lo Yoga per bambini è un toccasana per crescere bene dal punto di vista fisico ed emotivo e per imparare a socializzare in un ambiente ludico e piacevole. La pratica dello Yoga aiuta i più piccoli ad essere consapevoli del proprio corpo e dell'importanza della respirazione, a sviluppare un comportamento altruista e ad apprendere l'importanza del rispetto degli altri e del Pianeta.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
YOGA BIMBI	<b>martedì</b>	<b>16:45 - 17:45</b>	<b>135,00 €</b>	<b>90,00 €</b>
YOGA BIMBI	<b>martedì</b>	<b>18:00 - 19:00</b>	<b>135,00 €</b>	<b>90,00 €</b>

## YOGA HATHA

Lo Hatha Yoga è una forma di Yoga basata su una serie di esercizi psicofisici, originati nelle scuole iniziatiche dell'India e del Tibet. Lo Hatha Yoga insegna a dominare l'energia cosmica presente nell'uomo, manifesta come respiro, e quindi a conseguire un sicuro controllo della cosa più instabile e mobile che si possa immaginare, ossia la mente, sempre irrequieta, sempre pronta a distrarsi e a divagare.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
YOGA HATHA	<b>martedì</b>	<b>19:15 - 20:30</b>	<b>140,00 €</b>	<b>90,00 €</b>

## STEP

Lo step è una ginnastica aerobica che si distingue da altre forme di esercizio aerobico per l'uso di una piattaforma detta appunto "step" di 25 cm, la cui altezza può essere adattata alle esigenze individuali con appositi distanziatori.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
<b>STEP</b>	<b>mercoledì</b>	<b>18:45 - 19:30</b>	<b>135,00 €</b>	<b>90,00 €</b>

## GINNASTICA ADULTI

In questo corso si eseguono semplici esercizi a corpo libero mirati a mantenere la tonificazione e ad aumentare la flessibilità muscolare. La sua bassa intensità ne permette l'esecuzione anche ad età avanzata.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
<b>GINNASTICA ADULTI</b>	<b>giovedì</b>	<b>09:30 - 10:30</b>	<b>115,00 €</b>	<b>85,00 €</b>

## JUDO GIOCO

È un corso indirizzato ai bambini di 3-5 anni propedeutico all'insegnamento della disciplina del Judo. Attraverso una serie di giochi divertenti e aggreganti il bambino si avvicina a quelli che sono i fondamentali tecnici individuali dell'arte marziale. Si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, consolidare gli schemi motori di base e posturali. L'aspetto ludico resterà alla base di tutto.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
JUDO GIOCO	<b>martedì</b>	<b>17:45 - 18:30</b>	<b>100,00 €</b>	<b>70,00 €</b>
JUDO GIOCO	<b>venerdì</b>	<b>17:45 - 18:30</b>		

## JUDO RAGAZZI

Questa terribile lotta giapponese, per chi non la conosce, sembra consistere essenzialmente in uno spietato esercizio della violenza. Ma il Judo non è violenza, bensì controllo della violenza; non è aggressione, ma partecipazione; non è conflitto, ma amicizia. Il Judo è la costante ricerca del migliore impiego dell'energia, e non solo di quella fisica, in un clima di amicizia e mutua prosperità. In altre parole, il vero judoka cerca di agire sempre meglio, quindi di vivere sempre meglio, per il bene suo e degli altri. Il che vuol dire rispetto per gli altri, umiltà e dedizione. In breve, civiltà.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
JUDO RAGAZZI	<b>martedì</b>	<b>18:30 - 19:30</b>	<b>115,00 €</b>	<b>80,00 €</b>
JUDO RAGAZZI	<b>venerdì</b>	<b>18:30 - 19:30</b>		

## KARATE GIOCO

È un corso indirizzato ai bambini di 3-5 anni propedeutico all'insegnamento della disciplina del Karate. Attraverso una serie di giochi divertenti e aggreganti il bambino si avvicina a quelli che sono i fondamentali tecnici individuali dell'arte marziale. Si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, consolidare gli schemi motori di base e posturali. L'aspetto ludico resterà alla base di tutto.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
KARATE GIOCO	<b>giovedì</b>	<b>17:15 - 18:00</b>	<b>100,00 €</b>	<b>70,00 €</b>

## KARATE RAGAZZI

Il Karate è dimostrato da tempo che allena anche le doti di autocontrollo, di volontà e correttezza, ed è inoltre un'attività integratrice di notevole valore pedagogico, una disciplina che valorizza i principi morali e fisici, affina l'educazione, l'irrobustimento armonioso del corpo e sviluppa le capacità di concentrazione e volontà.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
KARATE RAGAZZI	<b>giovedì</b>	<b>18:00 - 19:00</b>	<b>115,00 €</b>	<b>80,00 €</b>

## GINNASTICA ARTISTICA LIV.1

Corso di livello base nel quale le bambine apprendono i gesti della ginnastica a corpo libero e/o su attrezzi.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
<b>GINNASTICA ARTISTICA LIV.1</b>	<b>lunedì</b>	<b>16:45 - 17:45</b>	<b>115,00 €</b>	<b>85,00 €</b>

## GINNASTICA ARTISTICA LIV.2

Corso di livello intermedio nel quale le bambine affinano i gesti della ginnastica a corpo e/o su attrezzi.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
<b>GINNASTICA ARTISTICA LIV.2</b>	<b>lunedì</b>	<b>17:45 - 18:45</b>	<b>115,00 €</b>	<b>85,00 €</b>

## GIOCO SPORT

Il corso è indirizzato ai bambini 6-7 anni e ha lo scopo di ampliare il bagaglio motorio che gli permetterà poi una scelta più consapevole dello sport da praticare in futuro. Attraverso la sperimentazione in modo ludico di alcune discipline sportive. Si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, consolidare gli schemi motori di base e posturali, sviluppare la capacità di apprendere giochi organizzati sotto forma di gara (staffette, giochi tradizionali) individuali o di squadra e di valutare le diverse traiettorie e distanze rispetto ai compagni, agli attrezzi, nello specifico nell'uso della palla.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
<b>GIOCO SPORT</b>	<b>venerdì</b>	<b>16:45 - 17:45</b>	<b>100,00 €</b>	<b>70,00 €</b>

## BASEBALL

Il baseball tradotto come pallabase o palla base, è uno sport di squadra in cui due squadre composte da nove giocatori si affrontano per nove inning (o riprese) in ciascuno dei quali le due squadre si alternano nella fase di attacco e di difesa. Il lanciatore (della squadra in difesa) lancia la palla verso il ricevitore, situato dietro alla casa base, dove è presente anche il battitore (della squadra in attacco), che cerca di colpirla "in battuta" con la mazza, in modo da avanzare in senso antiorario su una serie di quattro basi, poste agli angoli di un rombo chiamato diamante, e tornare infine al punto di partenza (casa base), segnando così un punto (run) per la propria squadra. La squadra in difesa, composta oltre che dal lanciatore(in attacco), da altri giocatori posti in diversi punti del campo, cercherà di eliminare il battitore facendo giungere la palla ad una base prima del battitore, oppure semplicemente afferrando al volo la palla battuta.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
BASEBALL	lunedì	17:00 - 18:30	135,00 €	90,00 €
BASEBALL	giovedì	17:00 - 18:30	135,00 €	90,00 €

## MINI BASKET

Questo è un corso propedeutico all'insegnamento della Pallacanestro. Attraverso una serie di giochi divertenti e aggreganti il bambino si avvicina a quelli che sono i fondamentali tecnici, sia individuali che di squadra, propri del Basket. Gli istruttori, laureati in Scienze Motorie, porranno particolare attenzione agli aspetti legati alla parte motoria e socializzante dell'attività proposta.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
MINIBASKET (6-7-8-9-10 ANNI)	martedì	17:00 - 18:30	135,00 €	90,00 €

## ROLLER

I rollerblade sono un modo per tenersi in allenamento e in forma fisica con tanto divertimento. L'uso dei pattini in linea sono una soluzione fitness efficace e completa, che va di pari passo con la voglia di movimento outdoor. Da un punto di vista strettamente fisico, praticare Rollerblade equivale a sollecitare in maniera completa i gruppi muscolari, sia superiori (pettorali, addominali e dorsali) che inferiori (quadricipiti e glutei), con grande coinvolgimento anche delle braccia che aiutano sempre a mantenere il necessario equilibrio. Si tratta di una disciplina aerobica, quindi consigliabile a tutti, che prevede un buon impiego di energie di lavoro cardiovascolare e che regala ottimi benefici sia sotto il profilo del miglioramento della capacità polmonare che della struttura ossea.

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
ROLLER LIV. 1	mercoledì	17:00 - 18:00	115,00 €	85,00 €
ROLLER LIV. 2	mercoledì	18:00 - 19:00	115,00 €	85,00 €



## TENNIS

Corso	Giorni	Orari	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
			1°quad.	rinnovo quad.
TENNIS ADULTI 1 ORA	mercoledì	dalle 19:00 alle 21:00	310,00 €	205,00 €
MINI TENNIS 1 ORA	mercoledì	dalle 16:00 alle 19:00	280,00 €	190,00 €
SAT 1 2 TENNIS 1 ORA	mercoledì	dalle 15:00 alle 19:00	280,00 €	190,00 €

## LEZIONI INDIVIDUALI TENNIS

(sconto del 10% per i residenti a Seriate)

CORSO SHOT 10 ORE*	da Lunedì a Venerdì	dalle 08.00 alle 23.00	500,00 €
CORSO SHOT DOUBLE 10 ORE**	da Lunedì a Venerdì	dalle 08.00 alle 23.00	645,00 €
ORA VOLANTE CON MAESTRO	da Lunedì a Domenica	dalle 08.00 alle 23.00	50,00 €
ORA VOLANTE DOUBLE CON MAESTRO	da Lunedì a Domenica	dalle 08.00 alle 23.00	61,50 €

\* il costo è comprensivo di tesseramento FIT pari a 30,00 € da aggiungere la quota associativa di 30,00 €.

\*\* il costo è comprensivo di tesseramento FIT per due persone pari a 60,00 € da aggiungere la quota associativa di 30,00 € a persona.

STRUTTURA			SERIATESI	NON SERIATESI
PALAZZETTO	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	30,00 €	35,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	45,00 €	55,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	45,00 €	55,00 €
PALAZZETTO UTILIZZO CALCETTO	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	35,00 €	40,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	50,00 €	60,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	50,00 €	60,00 €
PALAZZETTO DOPPIO CAMPO	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	45,00 €	55,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	67,50 €	82,50 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	67,50 €	82,50 €
SALA MADBOX	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	22,50 €	27,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	30,00 €	36,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	30,00 €	36,00 €
SALA COMBAT	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	35,00 €	42,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	50,00 €	59,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	50,00 €	59,00 €
SALA HARMONY	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	22,50 €	27,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	30,00 €	36,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	30,00 €	36,00 €
BOCCE	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	4,00 €	4,50 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	4,00 €	4,50 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	4,00 €	4,50 €

PERIODO dal 1 Gennaio al 31 Dicembre

STRUTTURA			SERIATESI	NON SERIATESI
TENNIS	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	14,00 €	16,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	17,00 €	19,50 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	17,00 €	19,50 €

PERIODO ESTIVO dal 15 Aprile al 14 Ottobre.

TENNIS	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	16,00 €	18,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	19,00 €	21,50 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	19,00 €	21,50 €

PERIODO INVERNALE dal 15 Ottobre al 14 Aprile.

STRUTTURA			SERIATESI	NON SERIATESI
CALCIO A 5 SCOPERTO*	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	25,00 €	30,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	35,00 €	45,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	35,00 €	45,00 €

\* Tariffa luce 10 € da aggiungere alla tariffa oraria.

## PACCHETTI ADULTI

Pacchetto disponibile unendo 2 corsi monosettimanali a scelta tra quelli elencati.

Pacchetto	Corsi	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
		1°quad.	rinnovo quad.
<b>BASE 1 ADULTI</b>	<b>GAG, PILATES, BODY TONE, GINNASTICA ADULTI, GINNASTICA POSTURALE, PILATES PAUSA PRANZO, CARDIO TONIC</b>	<b>200,00 €</b>	<b>135,00 €</b>
<b>BASE 2 ADULTI</b>	<b>STEP, ZUMBA / REEJAM</b>	<b>225,00 €</b>	<b>150,00 €</b>
<b>BASE 3 ADULTI</b>	<b>YOGA HATHA, YOGA IYENGAR</b>	<b>230,00 €</b>	<b>150,00 €</b>

## PACCHETTI BAMBINI

Pacchetto disponibile unendo 2 corsi monosettimanali a scelta tra quelli elencati.

Pacchetto	Corsi	Monosettimale (sconto del 10% per i residenti a Seriate)	
		1°quad.	rinnovo quad.
<b>BASE 1 BAMBINI</b>	<b>JUDO GIOCO, KARATE GIOCO, GIOCO SPORT</b>	<b>170,00 €</b>	<b>115,00 €</b>
<b>BASE 2 BAMBINI</b>	<b>GIOCO DANZA, ROLLER LIV. 1 E 2, GINNASTICA ARTISTICA LIV. 1 E 2</b>	<b>200,00 €</b>	<b>135,00 €</b>
<b>BASE 3 BAMBINI</b>	<b>YOGA BIMBI, MINI BASKET, BASEBALL</b>	<b>225,00 €</b>	<b>150,00 €</b>
<b>BASE 4 BAMBINI</b>	<b>KARATE RAGAZZI, JUDO RAGAZZI</b>	<b>195,00 €</b>	<b>130,00 €</b>

## PERSONAL FITNESS TRAINING

RINNOVO SCHEDA AREA FITNESS

20,00 €

### NOVITÀ!

## PERSONAL FITNESS TRAINING

	ONE TO ONE 1 personal 1 cliente	ONE TO THREE 1 Personal 3 clienti	ONE TO MORE 1Personal 3 o più clienti
PERSONAL TRAINING 1 ORA <b>ABBONATO SSL</b>	contattaci	contattaci	contattaci
PERSONAL TRAINING 1 ORA ABBONAM. 5 INGRESSI <b>ABBONATO SSL</b>	contattaci	contattaci	contattaci
PERSONAL TRAINING 1 ORA ABBONAM. 5 INGRESSI <b>NON ABBONATO SSL</b>	contattaci	contattaci	contattaci
PERSONAL TRAINING 1 ORA <b>NON ABBONATO SSL</b>	contattaci	contattaci	contattaci

Accesso ai corsi programmato prenotazione obbligatoria contattando la segreteria.

\*Per i NON ABBONATI è previsto il pagamento di 6,00 euro di tesseramento EPS

### NOVITÀ!

## RIEDUCAZIONE MOTORIA - FUNZIONALE

FISIOTERAPIA (RIEDUCAZIONE FUNZIONALE CON FISIOTERAPISTA)  
**ABBONATO SSL**

contattaci

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE POST INFORTUNIO / POST FISIOTERAPICO  
**ABBONATO SSL**

contattaci

FISIOTERAPIA (RIEDUCAZIONE FUNZIONALE CON FISIOTERAPISTA)  
**NON ABBONATO SSL**

contattaci

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE POST INFORTUNIO / POST FISIOTERAPICO  
**NON ABBONATO SSL**

contattaci

### NOVITÀ!

## TRAINING SPORT SPECIFICO

TRAINING SPORT SPECIFICO 1 ORA  
**ABBONATO SSL**

contattaci

TRAINING SPORT SPECIFICO PER GRUPPI 1 ORA  
**ABBONATO SSL**

contattaci

TRAINING SPORT SPECIFICO 1 ORA  
**NON ABBONATO SSL**

contattaci

TRAINING SPORT SPECIFICO PER GRUPPI 1 ORA  
**NON ABBONATO SSL**

contattaci

## ISCRIZIONI

I corsi sono a numero chiuso. Pertanto i posti saranno assegnati in base all'ordine di arrivo delle iscrizioni corredate dal relativo pagamento.

**Le iscrizioni sono aperte dal 30 agosto** e per tutto l'anno il Seriate Sport Lab dal Lun. al Ven. dalle 8:00 alle 19:30; Sab. e Dom dalle 9:00 alle 16:00.

Nessun socio, dai 7 anni compiuti in su, iscritto ai corsi sportivi potrà parteciparvi senza aver presentato regolare **certificato medico di idoneità alla pratica sportiva in corso di validità in conformità alla normativa vigente, anche in fotocopia ma solo dopo la presa in visione dell'originale.**

ISTRUTTORI, INSEGNANTI, GIORNI, ORARI DEI CORSI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI.

## NOVITÀ! ISCRIZIONE CORSI ON-LINE

### QUOTE E PAGAMENTI

**Alla quota di partecipazione va aggiunta la quota associativa che per la stagione 21/22 è di € 30,00.**

Per i soli corsi sportivi sono previsti i seguenti sconti comunque tra loro non cumulabili (verrà applicato lo sconto più favorevole al Socio):

- 10 % per i residenti nel comune di Seriate;
- 10 % per il secondo fratello.

Solo per le quote di partecipazione ad abbonamenti / corsi ANNUALI superiori a 220,00 € è possibile il pagamento in due rate così suddivise:

60% + 30,00€ di quota associativa all'atto dell'iscrizione;

Restante 40% entro e non oltre 6 mesi dalla data di attivazione dell'abbonamento.

È possibile iscriversi presso la reception del Seriate Sport Lab dove si potrà pagare tramite Bancomat, contanti o Assegno Bancario non trasferibile intestato a A.P.D. Acquamarina Sport&Life.

## PERIODO CORSI - LEZIONI DI PROVA - RINUNCE - RIMBORSI

**I CORSI SPORTIVI ADULTI inizieranno 13 settembre 2021 e termineranno il 24 giugno 2022**, saranno suddivisi in 2 quadrimestri di 18 lezioni ciascuno.

**I CORSI SPORTIVI BAMBINI inizieranno 20 settembre 2021 e termineranno il 25 maggio 2022**, saranno suddivisi in 2 quadrimestri di 15 lezioni ciascuno.

**È possibile effettuare gratuitamente e senza vincoli, previa consegna del modulo di scarico di responsabilità debitamente compilato e firmato, una lezione di prova del corso sportivo desiderato.**

È possibile cambiare una volta sola durante la stagione il corso prescelto, pagando eventualmente l'integrazione dovuta. In questo caso non sono previsti rimborsi.

**Ricordiamo che il pagamento della seconda rata è comunque dovuto, anche in caso di rinuncia parziale o totale.**

Solo in caso di documentati problemi di salute (tramite certificato medico redatto da uno specialista) non preventivabili in sede di iscrizione è ammesso il congelamento della parte di quota non usufruita ed eccedente il valore della prima rata con conseguente emissione di un buono valido per la partecipazione ad un qualsiasi altro corso.

Il buono sarà calcolato a partire dal mese successivo alla data di ricezione della domanda di rimborso. Non sono previsti rimborsi per impedimenti temporanei o parziali né per richieste pervenute dopo il giorno 1 Aprile 2022.

**Ricordiamo che i corsi saranno attivati solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti.**

Solo nel caso in cui i corsi prescelti non vengano attivati è prevista la totale restituzione della quota, quota associativa compresa.

Tutte le comunicazioni in merito all'attività corsistica avverranno solo ed esclusivamente via mail, sms o altri strumenti di messaggistica istantanea, oppure tramite affissione presso la sede dei corsi.





**SERIATE SPORT LAB**  
Corso Roma, 1 - 24068 Seriate (BG)

**Orari da Lunedì a Venerdì 08.00 – 23.00 / Sabato – Domenica 09.00 – 23.00**  
📞 +39 035 3058216 +39 347 3026773 ✉ info@seriatesportlab.it

[www.seriatesportlab.it](http://www.seriatesportlab.it)

Seguici su 

[www.facebook.com/seriatesportlab/](https://www.facebook.com/seriatesportlab/)

Prova anche il ristorante



all'interno del centro.

 Info e prenotazioni +39 351 5898782