

## Alcune anticipazioni del prossimo numero:

**Back School  
alle Pleiadi**



**Ricomincia  
a ballare**

Per divertirsi e rimanere in forma a ritmo di musica.

**"Le Pleiadi"  
Nuovo sito internet**

Ti presenteremo il nuovo sito internet, uno spazio nuovo, utile e pratico per conoscere meglio il mondo de Le Pleiadi.

# LE PLEIADI PISCINA e PALESTRE PARLANO

Anno 1 - Numero 2

Ottobre 2011

## RICHIEDI LA NUOVA "BROCHURE CORSI"

**LE PLEIADI PISCINA e PALESTRE**  
**I CORSI**

**LO STAFF**

Professionisti preparati che si prenderanno cura di te. Esigenze specifiche necessitano di persone competenti che riescano a guidarti alla scoperta del tuo corpo, per garantirti una forma perfetta o per aiutarti in situazioni particolari come gravidanza, riduzione post-traumatica o post-operatoria o semplicemente per insegnarti ad avere una postura corretta o per curare un fastidioso mal di schiena.

Tutti i nostri collaboratori, a partire dai quattro soci, ti garantiscono un alto standard qualitativo in termini di professionalità e competenze. Studiamo corsi categoricamente a numero chiuso per dedicare alle tue specifiche esigenze un'attenzione mirata e personalizzata.

**LE PLEIADI PISCINA e PALESTRE**

In questo periodo di grandi novità per Le Pleiadi abbiamo voluto integrare la comunicazione con una serie di nuovi strumenti che permettano un più facile e corretto approccio al nostro Centro. Tra questi nasce la nuova "Brochure Corsi", originale nel formato, chiara nei contenuti, ma soprattutto utile per conoscere tutti i nuovi corsi proposti. Sfogliandola si potranno capire la filosofia e la qualità che ogni giorno vogliamo garantire ai nostri Soci.

I Corsi sono studiati da professionisti che vogliono prendersi cura di te e del tuo corpo, in modo specifico, mirato e accompagnato sempre da un sincero sorriso. Richiedilo in reception ed avrai tutte le risposte ed i chiarimenti utili per trovare la soluzione migliore per le tue specifiche necessità.

**IL METODO PILATES**

Il Pilates è un metodo di allenamento del tuo corpo, della tua mente e del tuo spirito. Grazie ai movimenti controllati e all'equilibrio che trovano in ogni esercizio del metodo Pilates. Non una semplice attività sportiva ma un vero e proprio stile di vita.

**INDIVIDUALE** **PILATES IN COPPIA**  
**PILATES** **"SOLETTI"**

LE PLEIADI

## STAGIONE 2011-12. I NUOVI CORSI Ripartiamo con "SUPERZERO"!

**Vogliamo proporre uno strumento di lavoro che non segue le mode, ma con la sua semplicità e, soprattutto, usato da istruttori preparati ti regala magnifici risultati.**

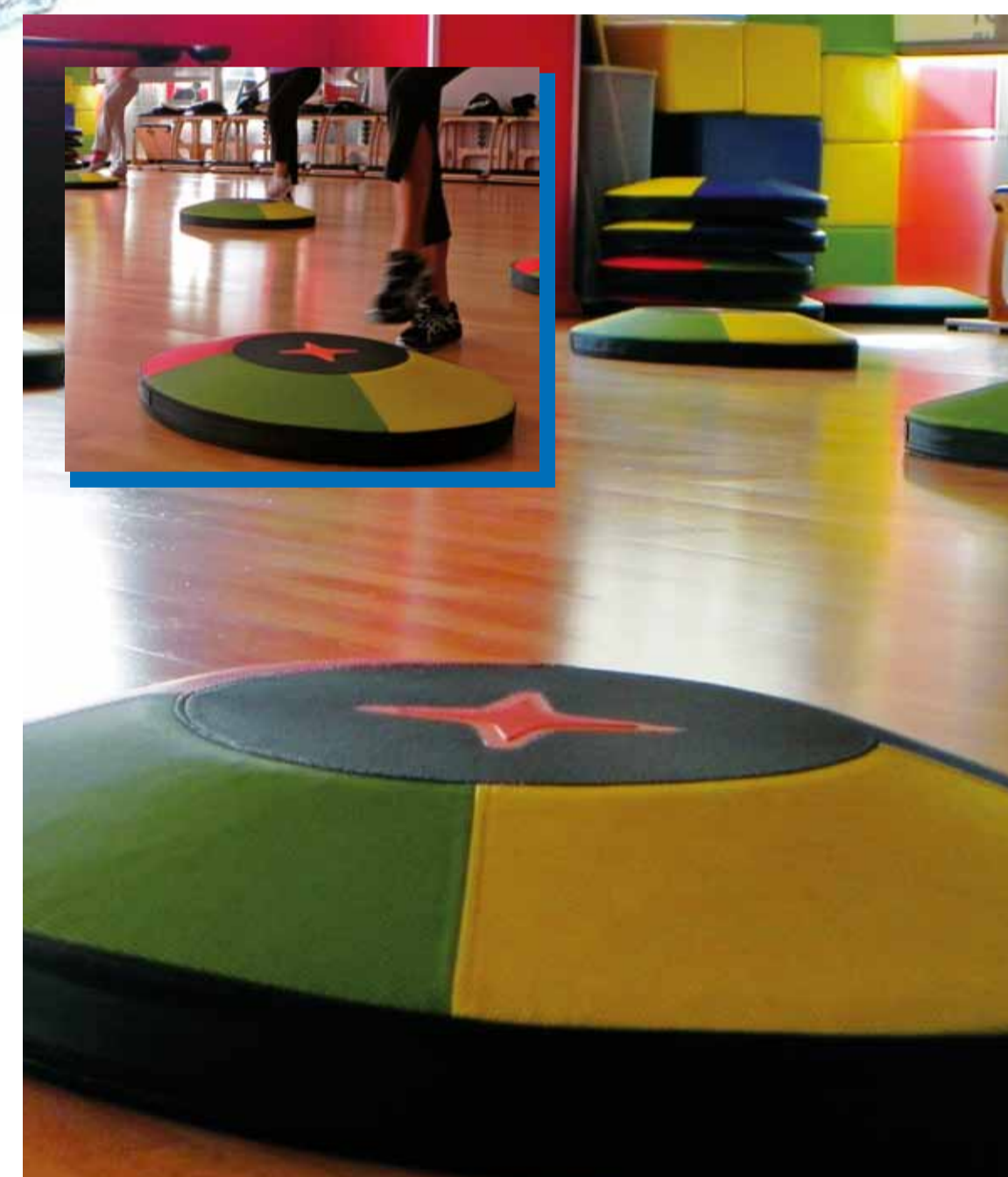
Lo "ZERO" è un attrezzo multifunzionale che offre la possibilità di creare programmi di lavoro divertenti e variati. Sopra a questa piattaforma possiamo saltare, camminare, sederci, appoggiarci o distenderci. Grazie alle sue caratteristiche tecniche, l'allenamento muscolare e l'"impatto" non è mai traumatico. Nella lezione "SUPERZERO" Pilates si utilizza la piattaforma per aumentare o diminuire la difficoltà degli esercizi Pilates e per eseguire sequenze cardio-vascolari. **Vieni a provarlo ti stupirà!**

## L'EDITORIALE

La salute non è in svendita.

Ogni anno se ne vedono di tutti i colori. Ad ogni inizio di stagione il mondo del Fitness è in fibrillazione e cercando di imitare un abile prestigiatore, prova a tirare fuori dal cilindro delle novità e delle proposte che...non solo creino tendenza, ma che abbiano anche come obiettivo quello di riempire le sale. Purtroppo noi sappiamo che non tutte le tendenze presentate al pubblico hanno un effetto positivo per il cliente. Spesso sono delle bizzarrie create per la novità fine a se stessa, dimostrandosi nel tempo addirittura controproducenti, se non dannose. A nostro avviso una buona palestra dovrebbe offrire: competenza, spazi adeguati, attrezzature funzionanti, pulizia, ordine, alta professionalità e una giusta dose di divertimento. Un cliente dovrebbe iscriversi in una palestra quando trova un equilibrato rapporto qualità/prezzo e la palestra dovrebbe sempre presentare servizi e discipline adeguate e innovative, senza perdere di vista l'attenzione nei confronti dell'individuo: è lui infatti al centro delle nostre attenzioni e non la TECNICA FINE A SE STESSA. Ogni persona ha esigenze e caratteristiche diverse e le discipline vanno svolte in modo personalizzato per aiutare e non compromettere la salute della persona coinvolta. La palestra non si può svendere e per offrire la qualità non si può scendere oltre un certo limite, superato il quale si andrebbe a discapito dei servizi offerti. Il nostro lavoro è garantirvi tutto questo ogni giorno studiando per voi i programmi di allenamento più giusti e corretti.

Barbara



### ORARI APERTURA:

**Dal Lunedì al Venerdì**

Orario continuato  
dalle 8.30 alle 21.00

**Sabato**

Mattina: 8.30 - 12.30



Via Enrico Fermi, 30/A  
31010 Asolo (TV)  
Tel. +39.0423.55100

info@lepleiadiclub.com  
www.lepleiadiclub.com

## LE PLEIADI PRESENTANO IL CORSO DI ACQUAFITBIKE Una proposta alternativa, efficace e divertente!

L'acquafitbike è un attrezzo che nasce dall'idea, dalla progettazione e dalla realizzazione del professore Stefano Fontanesi, inizialmente utilizzata in ambito riabilitativo, ma che ha trovato ben presto applicazione nell'acquafitness e nel nuoto divenendo una proposta alternativa, efficace e divertente. È composto da due corpi distinti che si possono assemblare con un semplice incastro: due parallele e una base che sorregge due pedaliere, che hanno una propria regolazione di intensità, per dare la possibilità a due persone di pedalare contemporaneamente. Le parallele possono essere usate anche senza pedaliere ed essere poste sia in orizzontale sia in verticale offrendo l'opportunità di proporre un numero svariato di esercizi. Nello stesso attrezzo c'è la condizione per lavorare fino a quattro persone contemporaneamente es.: due ai pedali, due alle barre laterali sulle quali vengono inoltre applicati degli elastici. L'obiettivo iniziale, proprio perché era nato nel mondo della riabilitazione, era quello di consentire a pazienti con gravi difficoltà motorie di pedalare in acqua senza essere seduti su una bike, e di poterlo fare anche in posizione eretta, sdraiati all'indietro e in avanti, con l'aiuto e l'appoggio sicuro e comodo sulle parallele. Successivamente l'impiego di acquafitbike è stato introdotto anche nel settore del fitness acquatico e nei corsi di nuoto, dimostrandosi un valido programma di tonificazione non solo di gambe e glutei ma anche di addominali, pettorali e braccia.

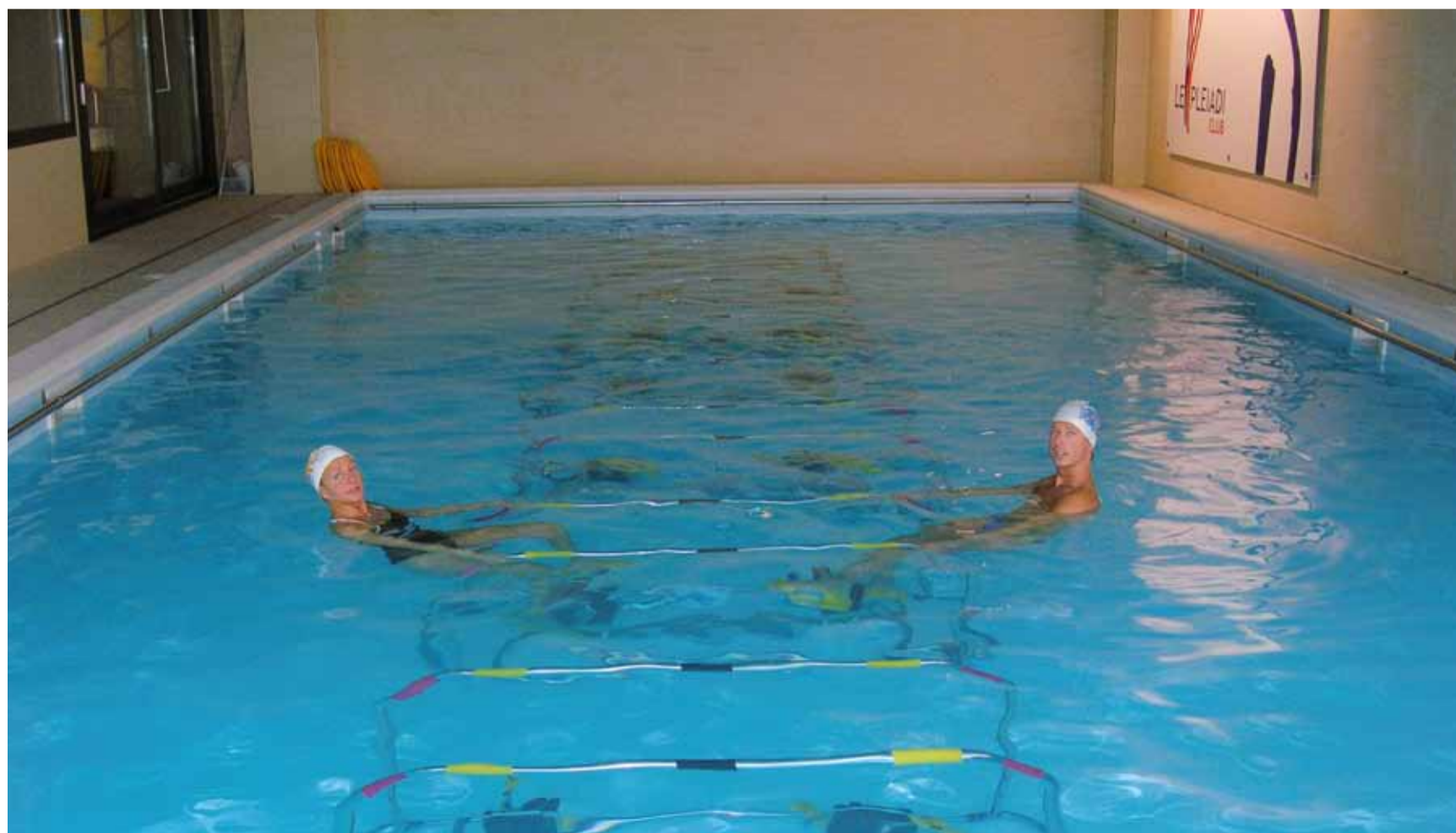
### I VANTAGGI DATI DALL'ACQUA

- Il corpo si muove con la sensazione piacevole di pesare meno: l'ambiente microgravitativo permette anche ai soggetti in sovrappeso o con particolari patologie di muoversi e di divertirsi.
- Benefici a livello cardiovascolare e circolatorio
- Continuo massaggio-drenaggio dell'acqua sul corpo con conseguente riduzione della ritenzione idrica.
- I muscoli devono lavorare per vincere la resistenza dell'acqua ottenendo così un duplice risultato: mentre si contraggono bruciano grasso, consumano energia e nello stesso tempo si tonificano.
- Il benessere che si ottiene in generale a livello fisico si riflette anche a livello mentale.
- L'immersione in acqua permette di nascondere "il proprio fisico" con le sue imperfezioni consentendo alle persone di esprimere più tranquillamente le loro capacità.

### I VANTAGGI DELL'ACQUAFITBIKE

- Possibilità di pedalare immersi con la colonna vertebrale in "scarico" e di variare continuamente l'assetto corporeo sollecitando così con stimoli differenti i muscoli ottenendo risultati migliori.
- Miglioramento della circolazione ottenuta con una pressione ritmica delle vene e dei vasi linfatici.
- Il sostegno delle parallele permette di controllare continuamente la postura rendendo gli esercizi più efficaci.
- Tonificazione completa di tutti i distretti muscolari.
- La caratteristica di acquafitbike è quella di essere un attrezzo poliedrico: **NON SERVE SOLO PER PEDALARE!**
- Attrezzo rivolto a diverse tipologie di utenti adatto quindi a soddisfare diverse esigenze.
- Programma ottimo se impiegato come allenamento presciistico o ciclistico e quindi rivolto alla categoria maschile che troverebbe in acqua una proposta ADEGUATA ED EFFICACE

La lezione e la sua durata vengono strutturate in base al programma di allenamento che si vuole proporre, e alla "classe da allenare"; comunque ogni lezione inizia sempre con un riscaldamento, proseguendo poi con sequenze di esercizi che si alternano sulle pedaliere, sulle barre o anche a corpo libero e che prevedono, a rotazione, il coinvolgimento di tutti i principali distretti muscolari. L'occorrenza richiesta è lo stesso dell'acquagym e del nuoto con l'uso di scarpette o di calzini a discrezione dell'utente stesso. Non vi resta che provare acquafitbike scoprendo insieme a noi l'efficacia di questo attrezzo innovativo e divertente!



## EXO-CHAIR Il Pilates di gruppo: divertente e nuovo.

Dopo aver testato la versatilità, la funzionalità e la sicurezza delle EXO-CHAIR, abbiamo deciso di ampliare il numero e la tipologia delle nostre offerte. I clienti del Pilates sono sempre più raffinati e dopo aver provato le classi di Matwork, desiderano accedere a lezioni sempre più variate e divertenti, per mantenere un appropriato effetto allenante. La EXO-CHAIR combina tutte le funzioni di una chair tradizionale con un ulteriore sistema di elastici, in questo modo si crea un allenamento muscolare completo. Le otto diverse possibilità di aggancio delle molle, permettono un utilizzo personalizzato, adattandosi alle diverse necessità di ciascun cliente, per questo è perfetta per qualsiasi livello di capacità.



Vieni a provarla  
NE RIMARRAI ENTUSIASTA!

## FONTE MEDICA e LE PLEIADI. Quando l'unione fa la forza.



Lo scorso 24 agosto è stato pubblicato un libro dal titolo: "Rosso di sera...", una guida ai modi di dire, alle credenze e ai proverbi sul tempo.

I proverbi, sono brevi detti popolari, solitamente molto diffusi, che contengono massime, norme o insegnamenti che derivano dall'esperienza tramandata per lo più oralmente dalle generazioni che ci hanno preceduto.

"L'Unione Fa La Forza" è un detto che vuole evidenziare che quando più persone o più elementi concorrono uniti nel volere la stessa cosa, tanto più facile sarà ottenerla. Quando c'è il desiderio di innovare, di crescere, di condividere le proprie idee si può creare qualche cosa di veramente grande. Le Pleiadi, sono nate così, grazie all'unione di quattro persone diverse che volevano raggiungere gli stessi obiettivi.

In quest'ottica di sinergie si è consolidata la collaborazione con la "nuova" Fonte Medica, che, nata nel lontano 1996 come Poliambulatorio Specialistico, si è trasformata da circa due anni in un qualificato Studio di Fisioterapia all'interno del quale esercitano la loro professione due Fisioterapisti e alcuni Medici Ortopedici. L'elevato standard qualitativo dei servizi erogati, permette di soddisfare anche le richieste terapeutiche dei clienti de Le Pleiadi, che trovano in questo modo un servizio a loro disposizione sia per recuperare che per mantenere il loro stato di salute potendo disporre di Terapie Manuali, Tecniche Cranio-Sacrali e Terapia Antalgica. In questo modo Le Pleiadi e Fonte Medica dimostrano quanto per loro è stato stimolante e fondamentale il detto popolare: "L'Unione Fa La Forza".



**INA**  
Assitalia

AGENZIA GENERALE  
DI ASOLO

Via Fabia, 27/2  
31010 FONTE TV  
tel. 0423/949440  
fax 0423/948610  
fonte@inaassitaliaasolo.it



Uno in Due

DUE PERSONE,  
UNA SOLA POLIZZA.

Per cambiare il futuro basta essere in due. Marito e moglie. Coppie di fatto. Due parenti o amici. Una sola polizza e voi.