



Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

I Reparto - SM - Ufficio per l'Assistenza e il Benessere del Personale

N. 38/38-2-2019 di prot.

Roma, 6 giugno 2019

OGGETTO: PALESTRA "SHASA". OFFERTA COMMERCIALE.

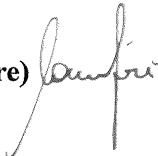
A **COMANDO LEGIONE CARABINIERI "LAZIO"** **ROMA**
SM - UFFICIO PERSONALE

e, per conoscenza:

ASSOCIAZIONE NAZIONALE CARABINIERI **ROMA**
PRESIDENZA NAZIONALE

_____ /

1. La società sportiva dilettantistica Shasa, titolare di una palestra a Roma (via Michele Mercati 8), riserva al personale dell'Arma (in servizio ed in congedo) e ai loro famigliari i seguenti vantaggi:
 - € 95,00 per l'iscrizione (comprensiva della quota assicurativa, di una borsa e di un asciugamano);
 - € 550,00 (anziché € 695,00) per l'ingresso annuale e con ulteriori 2 mesi gratis (corrispondenti a circa € 39,00 mensili, inclusi i giorni di chiusura estiva).
2. Per ulteriori informazioni è possibile contattare telefonicamente l'offerente ai numeri telefonici 06 86660106 – 350 5873553 ovvero tramite l'indirizzo mail shasassd@gmail.com.
3. La presente circolare è pubblicata sul portale intranet istituzionale "Leonardo" (percorso: "Tutte le Convenzioni" → "Varie" ambiti "Lazio").

d'ordine
IL CAPO UFFICIO
(Col. t.ISSMI Cosimo Fiore) 

Diramazione Interna:
Reparto Autonomo
Ufficio Relazioni con la Rappresentanza Militare e le
Associazioni Professionali a Carattere Sindacale Militare



Proposta ACCORDO CORPORATE

Spett. Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

Piazzale Bligny, 2

00197 Roma

C.A. Col. Cosimo Fiore, Capo Ufficio Assistenza e Benessere.

SHASA

Sport & Benessere

Shasa (Sweet, HArmonic, Strong, Athletic) è una nuova azienda, che nasce per promuovere lo sport ed il benessere.

Shasa è un luogo dove trovare personale professionale pronto ad accogliervi.

Shasa offre diversi servizi:

- una "**Shasa room**" dove potersi allenare in modo personalizzato seguiti dalle cure attente di un *trainer*, attraverso un allenamento a circuito con macchinari Technogym, piccoli attrezzi e *mat*;
- sempre nella "**Shasa room**", è possibile allenarsi seguendo su un video lo "**Shasa workout**", un allenamento modulare di 24 minuti, replicabile a seconda della disponibilità di tempo del nostro cliente. La caratteristica dello "**Shasa workout**" è proprio la brevità dell'allenamento ed il raggiungimento di diversi obiettivi nello stesso tempo;
- **tre sale disponibili** dove poter effettuare programmi personalizzati: allenamenti funzionali¹, posturale con il metodo Mézières², *power plate*³, yoga⁴ e studio pilates⁵.
- **altri servizi**: nutrizione, osteopatia, estetica, massaggi.

¹ E' un allenamento a corpo libero che ha lo scopo di migliorare lo svolgimento delle attività quotidiane;

² E' un lavoro che mira ad allungare i muscoli accorciati, migliorando la postura a livello globale;

³ E' una pedana vibrante che stimola il muscolo, innalzandone la contrazione fino al 30%, permettendo il raggiungimento dell'obiettivo in minor tempo;

⁴ E' una disciplina antica che serve a rimettere in circolo l'energia vitale, con il movimento del corpo attraverso la meditazione;

⁵ E' un metodo di allenamento che abbina una corretta respirazione al movimento, in modo da sollecitare consapevolezza del corpo e fluidità dei movimenti.

Il club effettua il seguente orario:

- lunedì – venerdì dalle ore 7 alle ore 22;
- sabato dalle ore 9 alle ore 18;
- domenica dalle ore 10 alle ore 13.

La domenica lo studio è aperto per effettuare le lezioni di gruppo e allenamenti personalizzati.

Le lezioni individuali hanno la seguente durata:

- 50 minuti allenamenti funzionali, yoga e pilates;
- fino a 45 minuti posturale Mézières;
- 30 minuti power plate.

Cos'è lo Shasa Workout?

E' un programma di allenamento di 24 minuti, che unisce un lavoro di mobilità articolare (sweet), di armonia e fluidità del corpo (harmonic), di allenamento funzionale (strong), di agilità (athletic) e di stretching finale. Ogni tre mesi c'è un nuovo programma di allenamento. In sala è sempre presente un trainer per verificare la corretta esecuzione del lavoro svolto. Adatto a chi ha poco tempo e vuole raggiungere più obiettivi:

- Migliora la definizione muscolare
- La forza
- La coordinazione
- Il sistema cardiovascolare
- La postura
- L'agilità
- L'equilibrio
- La consapevolezza del proprio corpo
- Il dimagrimento

Come si svolge l'allenamento a circuito.

E' un allenamento funzionale, con cambi di postazione ogni tre minuti, con l'utilizzo di macchinari cardiovascolari Technogym, piccoli attrezzi e a corpo libero.

Le lezioni individuali sono a pagamento.

La convenzione consente di utilizzare la "**Shasa Room**", quindi di allenarsi seguendo lo "**Shasa workout**" e un allenamento a circuito con macchinari, con piccoli attrezzi e *mat*.

Qui di seguito abbiamo il piacere di riservarVi una proposta molto conveniente:

ABBONAMENTO IN CONVENZIONE
Iscrizione 95 € (quota assicurativa, borsa e asciugamano omaggio)
12 MESI 550 € + 2 MESI OMAGGIO (39 € al mese) (Compresi i giorni di chiusura estiva) invece di 695 € per 12 mesi

Shasa – Via Michele Mercati 38 – 00197 Roma

Tel 3505873553/0686660106

Shasassd@mail.com

Roma, 29 Maggio 2019

Con i migliori saluti

Shasa SSD a RL