

CORSI 2020-2021

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
10.00-10.50 FUN &TONE		10.00-10.50 FIT Pilates		10.00-10.50 TOTAL BODY	
					11.00-12.00 BODY POWER
	12.45-13.30 CIRCUIT TRAINING			12.45-13.30 G.A.G.	
18.20-18.50 UPPER BODY	18.10-19.00 G.A.G.	18.10-19.00 HIIT	18.10-19.00 ZUMBA	18.10-19.00 TOTAL BODY	
19.00-19.30 ADDOME	19.10-20.00 HIIT	19.10-20.00 SCULPT Xtempo	19.10-20.00 FUN &TONE	19.10-20.00 CIRCUIT TRAINING	
19.40-20.10 GAMBE & GLUTEI					

TOTAL BODY

Il benessere è totale con questo programma che fa lavorare tutto il corpo. Semplici ma intensi esercizi di forza, resistenza e coordinazione per risvegliare tutti i muscoli e fare il pieno d'energia!

GAMBE & GLUTEI ADDOME UPPER BODY G.A.G.

Un lavoro mirato per tonificare, scolpire e potenziare addome, gambe e glutei e la parte superiore del corpo. E i tuoi punti critici diventeranno i tuoi punti di forza!

CIRCUIT TRAINING

Brevi fasi di lavoro aerobico, che migliorano la capacità cardiovascolare, si alternano ad attività di tipo statico, che allenano e tonificano in modo mirato i vari gruppi muscolari, creando lezioni intense, stimolanti e sempre diverse.

SCULPT Xtempo

E' una forma di allenamento che utilizza bilancieri e pesetti con carichi bassi per un tempo prolungato, aumentando il metabolismo basale e migliorando il tono muscolare.

ZUMBA FITNESS

Un "party di danza-fitness". Musiche coinvolgenti e semplici coreografie per bruciare calorie e tonificarsi.

FUN & TONE

Divertimento...musica...attività aerobica...tonificazione....ecco tutto quello che troverai in questo corso. Lezioni sempre diverse con un solo obiettivo...mantenersi in forma divertendosi!

BODY POWER

Un nuovo corso per chi vuole perfezionare la tecnica e l'esecuzione degli esercizi, con un allenamento intenso, completo ed efficace.

NOVITA' 2020-2021

HIIT

Una forma di allenamento cardiofitness caratterizzato da una successione di esercizi di bassa e alta intensità alternati, con l'obiettivo di migliorare la capacità cardiovascolare, il metabolismo, con un effetto positivo sulla perdita di peso.

FIT Pilates

Un workout nuovo che mixa la lezione di fitness con gli esercizi e i principi del metodo Pilates, migliorando la postura, l'elasticità e il tono muscolare e vi regalerà un benessere non solo fisico ma anche mentale.