

CORSI FITNESS 2021

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
10.00-10.50		10.00-10.50		10.00-10.50	
FIT Pilates		CIRCUIT TRAINING		TOTAL BODY	
12.45-13.30		12.45-13.30		12.45-13.30	
BREAK TRAINING		BREAK TRAINING		BREAK TRAINING	
		18.10-19.00			
18.20-19.10		FIT Pilates	18.20-19.10		
ZUMBA	18.30-19.20		STEP	18.30-19.00	
	TOTAL BODY			UPPER BODY	
		19.10-20.00		19.00-19.30	
19.15-19.45		SCULPT	19.20-20.10	G.A.G.	
ADDOME	19.30-20.20		FUN & TONE		
19.45-20.15	HIIT				
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!

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.

STEP

Un allenamento che non passa mai di moda... metti alla prova resistenza e coordinazione, tonifichi, bruci calorie e ti diverti con semplici coreografie e tanta musica!

BREAK TRAINING

Sfrutta la pausa pranzo per allenarti in compagnia... 45 minuti per un allenamento total body sempre diverso e stimolante