

CORSI ESTATE 2020

SALA CORSI FITNESS				
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	10.00-10.50			10.00-10.50
	FUN &TONE			TOTAL BODY
			18.15-19.00	
18.30-19.00	18.30-19.30		ZUMBA FITNESS	18.30-19.30
ADDOME	INTERVAL TRAINING			TOTAL BODY
			19.15-20.00	
19.15-20.00		19.15-20.15	G.A.G	
CIRCUIT TRAINING		TABATA CIRCUIT		

ADDOME e G.A.G. (gambe-addome-glutei)

Un lavoro mirato per tonificare, scolpire e potenziare addome, gambe e glutei. 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.

FUN & TONE

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

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.

ZUMBA Fitness

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

TABATA Circuit

Un corso che fa lavorare tutto il corpo utilizzando il metodo del tabata training dove si alternano 20" di ripetizioni ad alta intensità a 10" di recupero per 8 round per un totale di 4 minuti ogni blocco di allenamento.

INTERVAL TRAINING

È una forma di esercizio fisico discontinuo caratterizzato da una successione di esercizi di bassa e alta intensità alternati, con l'obiettivo di migliorare la velocità e la capacità cardiovascolare.

SALA FUNCTIONAL TRAINING					
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
FUNCTIONAL	9.00-21.00	FUNCTIONAL	9.00-21.00	FUNCTIONAL	11.00-12.00
TRAINING		TRAINING		TRAINING	
GROUP	DAILY	GROUP	DAILY	GROUP	BODY
18.00-18.50	CIRCUIT	18.00-18.50	CIRCUIT	18.00-18.50	POWER
19.00-19.50		19.00-19.50		19.00-19.50	
20.00-20.50		20.00-20.50		20.00-20.50	

Il **daily circuit** verrà esposto nella bacheca dell'area functional permettendo a tutti di allenarsi con programmi sempre diversi senza vincoli di orario.

Per partecipare ai corsi di **functional group** è necessario prenotarsi in bacheca (max 6 persone ogni gruppo)

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