

CORSI FITNESS

ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS

(ginnastica per tutti, aerobica, total body, gag, metodo pilates, kickboxing, ecc...)

| ORARIO | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------|--------|---------|-----------|---------|---------|
|--------|--------|---------|-----------|---------|---------|

PALESTRA A SPECCHI

| | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|
| 09.00 - 09.50 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 09.50 - 10.40 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 10.40 - 11.30 | 1 | | 2 | | |

PAUSA PRANZO

| | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|
| 12.50 - 13.40 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 |
|---------------|---|---|---|---|---|

PALESTRA A SPECCHI

| | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|--|
| 17:30 - 18:20 | | 2 | | 5 | |
| 18:20 - 19:10 | 3 | 5 | 3 | 5 | |
| 19:10 - 20:00 | 3 | 5 | 3 | 2 | |
| 20:00 - 20:50 | 3 | 2 | 3 | 5 | |

PALESTRA AZZURRA

| | | | | | |
|---------------|---|-------|---|---|-------|
| 17:30 - 18:20 | | 4 | | 4 | |
| 18:20 - 19:10 | 2 | 1 - 2 | 1 | 1 | 1 - 2 |
| 19:10 - 20:00 | 2 | 6 | 1 | 6 | 6 |
| 20:00 - 20:50 | | | | | |

CORSI DI GINNASTICA PER TUTTE LE ETÀ ED INTENSITÀ

Ginnastica salute e fitness

- 1 Rinforzo e tonificazione di gambe, addominali e glutei con l'ausilio di piccoli attrezzi (cavigliere e elastici).
- 2 Rinforzo e tonificazione di tutto il corpo, parte superiore e inferiore, con l'ausilio di piccoli attrezzi (cavigliere, elastici e pesetti).
- 3 Tonificazione e condizionamento della massa muscolare attraverso esercizi con l'utilizzo del bilanciere a basso carico.
- 4 Attività di media intensità, prima parte dinamica, cardio, seconda parte statica per il miglioramento della propriocezione, tono muscolare e funzionalità articolari.
- 5 Attività ad alta intensità, prima parte dinamica, cardio, seconda parte statica per il miglioramento della propriocezione, tono muscolare e funzionalità articolari.
- 6/6A Circuito di esercizi ad alta intensità con l'utilizzo di vari attrezzi (trx, fitball, palla medica, kettlebell, etc...).

Ginnastica per tutti

- 1 Esercizi statici prevalentemente a terra per migliorare respirazione e postura. (utilizzando il metodo Pilates)
- 2 Esercizi al tappetino di livello avanzato per migliorare respirazione, mobilità e postura. (utilizzando il metodo Pilates)
- 3 Movimenti armonici di ginnastica soft per respirazione e postura.
- 4 Ginnastica che realizza esercizi diversi in piedi e a terra mirati al miglioramento delle capacità motorie.

CORSO 2
sabato
9:00 - 9:50
9:50 - 10:40

NOVITÀ!

Corso di Fitness dedicato
ai ragazzi 14-17 anni
lunedì 17.00 - 17.50