

CORSI FITNESS

ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA

FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS

utilizzando vari metodi
(gag, full body, body pump, sculpt, circuit training, pilates base/avanzato, posturale, mantenimento)

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

PALESTRA A SPECCHI

09.00 - 09.50	4	3	5	3	5
09.50 - 10.40	3	2	1	2	1
10.40 - 11.30	1		4		

PAUSA PRANZO

12.50 - 13.40	4	3	1	3	1
---------------	---	---	---	---	---

PALESTRA A SPECCHI

17.30 - 18.20		4		5	
18.20 - 19.10	3	5	3	5	
19.10 - 20.00	3	5	3	4	
20.00 - 20.50	3	4	3	5	

PALESTRA AZZURRA

17.30 - 18.20		3		3	
18.20 - 19.10	1	2	1	2	2
19.10 - 20.00	1	6	1	6	6

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

CORSO 4 - sabato
8:45 - 9:35
9:35 - 10:25

Corsi fitness media/alta intensità attraverso il metodo

- GAG:** rinforzo e tonificazione di gambe, addominali e glutei con l'ausilio di piccoli attrezzi (cavigliere e elastici).
- FULL BODY:** rinforzo e tonificazione di tutto il corpo, parte superiore e inferiore, con l'ausilio di piccoli attrezzi (cavigliere, elastici e pesetti).
- BODY PUMP:** esercizi di condizionamento della forza con l'utilizzo di bilanciere e piccoli attrezzi. Attività di gruppo che prevede anche circuiti a media/alta intensità, per un allenamento completo, dinamico e coinvolgente.
- PILATES AVANZATO:** esercizi al tappetino basati sul metodo Pilates, con varianti che rendono l'allenamento più intenso e stimolante, ma adattabile al proprio livello di esperienza. Il lavoro è mirato a migliorare respirazione, mobilità, postura e controllo del corpo.
- SCULPT:** prima parte dinamica con lavoro mirato alla tonificazione di tutto il corpo attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi, seconda parte statica con esercizi al tappetino mirati al miglioramento di propriocezione, tono muscolare e funzionalità articolare.
- CIRCUIT TRAINING:** allenamento ad alto impatto atletico che combina movimenti funzionali con sovraccarichi, con l'obiettivo di migliorare forza, resistenza e capacità fisiche generali, favorendo la tonificazione muscolare.

Corsi fitness intensità moderata attraverso il metodo

- PILATES BASE:** classe ideale per apprendere e praticare gli esercizi fondamentali del Pilates, con particolare attenzione alla postura, alla respirazione e al rinforzo della muscolatura profonda.
- POSTURALE:** esercizi semplici e movimenti armonici a basso impatto, mirati al miglioramento della mobilità, della postura e del rinforzo della muscolatura profonda.
- MANTENIMENTO:** prima parte dinamica con esercizi a basso impatto e intensità moderata, seconda parte più statica con esercizi al tappetino. Il tutto mirato al miglioramento di equilibrio, funzionalità articolare e tonificazione.

CORSI DI GINNASTICA PER TUTTE LE ETÀ ED INTENSITÀ