

CORSI FITNESS

ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS

(ginnastica per tutti, aerobica, total body, gag, metodo pilates, body pump e postural pilates, 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	1 - 2	1 - 2	1 - 2	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 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
8:45 - 9:35
9:35 - 10:25

NOVITÀ!

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