



























**ORARIO CORSI**  
**Stagione 2017/2018**

# LEZIONI con ISTRUTTORE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>ORE 10.00</b>						
<b>ORE 10.30</b>		<b>GINNASTICA DOLCE</b> 	<b>YOGA 90'</b> 	<b>GINNASTICA DOLCE</b> 		<b>CORSO a rotazione</b>  <b>INIZIO 11.00</b>
<b>ORE 13.15</b>	<b>CIRCUIT TRAINIG</b>  	<b>PILATES</b> 	<b>SPINNING</b> 	<b>G.A.G.</b>  	<b>PILOGA</b> 	
<b>ORE 17.30</b>	<b>YOGA 90'</b> 					
<b>ORE 18.00</b>						
<b>ORE 19.00</b>	<b>G.A.G.</b>  	<b>T.B.W.</b>  	<b>ZUMBA</b> 	<b>YOGA</b> 	<b>SPINNING</b> <b>INIZIO 19.15</b> 	
<b>ORE 20.00</b>	<b>PILATES</b> 	<b>SPINNING</b> 	<b>G.A.G.</b>  	<b>BOOT CAMP</b>  		



=cardio/dimagrimento

























=tonificazione



=olistico

- Lezioni con istruttori altamente qualificati
- Musiche fortemente accattivanti
- Stili di insegnamento innovativi

# LEZIONI con VIRTUAL TRAINER

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>ORE 9.30</b>	<b>PILOGA</b> 	<b>YOGA</b> 		<b>PUMP</b> 	<b>POSTURAL</b> 	
<b>ORE 11.30</b>	<b>PUMP</b> 	<b>TOTAL TONE</b> 	<b>STEP BASE</b> 	<b>PILATES</b> 	<b>PUMP</b> 	
<b>ORE 12.30</b>						<b>SPINNING</b> 
<b>ORE 15.00</b>	<b>SPINNING</b> 	<b>PUMP</b> 	<b>POSTURAL</b> 	<b>SPINNING</b> 	<b>GAG</b> 	<b>TOTAL TONE</b> 
<b>ORE 17.00</b>		<b>PILOGA</b> 	<b>PUMP</b> 	<b>POSTURAL</b> 	<b>PILATES RING</b> 	
<b>D O M E N I C A</b>	<b>ORE 10.30</b>	<b>PILATES</b> 				
	<b>ORE 11.30</b>	<b>GAG</b> 				



=cardio/dimagrimento



=tonificazione



=olistico



# REALVT

Virtual Trainer Real Experience

**ADDOMINALI:** 15' intensi e coinvolgenti adatti sia ai principianti che agli avanzati; un fantastico modo di tonificare la regione addominale spesso problematica. La lezione propone movimenti specifici, sequenze e routine tali da garantire un allenamento serio e soprattutto efficace.

**GINNASTICA DOLCE:** il corso "tone and balance" del Martedì è un allenamento, adatto a tutti, dedicato alla tonificazione dei maggiori distretti muscolari con alcuni circuiti aerobici nella prima parte della lezione. A seguire, esercizi di equilibrio e propriocettività. Il corso "flex and stretch" del Giovedì, sempre adatto a tutti, si ispirerà sia allo stretching tradizionale sia alle tecniche di pilates che renderanno l'allievo più flessibile e tonico. Grande enfasi verrà data alla tonificazione degli addominali.

**BOOT CAMP:** è una lezione che incorpora esercitazioni costruite per aumentare l'agilità, la velocità, la potenza e la forza. Ci si muoverà tra "stazioni" di lavoro specifiche e sempre divertenti, allenandosi letteralmente "dalla testa ai piedi".

**CIRCUIT TRAINING:** è un corso adatto a tutti che prevede un lavoro di condizionamento muscolare a carico di tutto il corpo che utilizza la tecnica a circuito: stazioni e moduli di allenamento alternati che hanno l'obiettivo di stimolare il metabolismo e migliorare forza e resistenza muscolare.

**G.A.G.:** lezione atta a migliorare il tono di gambe, addominali e glutei. Consta in due fasi: la prima viene eseguita in posizione eretta, la seconda con una serie di esercizi a terra.

**PILATES:** è un metodo di allenamento, pensato e concepito per sviluppare la forza e la flessibilità muscolare e per aiutare a mantenere l'equilibrio tra corpo e mente. Il metodo Pilates Classico rafforza gli addominali, conferisce pieno controllo del corpo, grande flessibilità, coordinazione della colonna vertebrale e degli arti, dona potenza e tonicità in tutto l'apparato muscolare. Il metodo si avvale di oltre cinquecento esercizi eseguiti in parte a corpo libero ed in parte con l'ausilio di attrezzi.

**PILOGA:** è una fusione di tecniche di pilates e yoga per avere fianchi sottili; ventre piatto; minor incidenza di mal di schiena; postura corretta e portamento elegante.

**PUMP:** corso costruito ed ideato per tonificare ed allenare tutto il corpo con l'ausilio del bilanciere. la lezione si sviluppa con un alternarsi di esercizi semplici e di variabile intensità che creeranno nell'insieme un corso divertente ed estremamente allenante.

**SPINNING:** viaggio virtuale pedalando su una bike stazionaria.

**STEP:** consiste nel salire e scendere in modo armonico e ritmato da un'apposita piattaforma di un'altezza variabile. La lezione è atta a migliorare la tonicità degli arti inferiori e dei glutei.

**T.B.W.:** lezione tecnicamente semplice ma intensa e specifica; alterna fasi ad impegno prevalentemente cardio-vascolare a momenti di tonificazione dei principali distretti muscolari con l'ausilio di piccoli attrezzi o a carico naturale.

**YOGA:** una lezione dinamica con un'intensa percezione del corpo propria delle discipline di Yoga. L'HATA YOGA è un sistema potente ed efficace che combina la filosofia Tantrica con Principi Universali di Allineamento, creando così un allenamento intenso e globale per corpo e mente. Si consiglia l'uso di abbigliamento comodo e caldo. La pratica viene eseguita a piedi nudi sopra ad appositi tappetini che saranno forniti dalla palestra. L'acqua, così come una buona attitudine mentale e spirituale, non deve mai mancare!

**ZUMBA:** lezione di fitness di gruppo che utilizza ritmi e movimenti della musica afro-caraibica, senza tralasciare alcuni movimenti dell'aerobica tradizionale. È un allenamento ad alta intensità cardio-vascolare e di grande energia: divertimento e dispendio calorico garantiti!