



































ORARIO CORSI

Stagione 2018/2019

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
ORE 10.30		GINNASTICA DOLCE 	YOGA 60' (ORE 10.00) 	GINNASTICA DOLCE 		CORSO a rotazione (ORE 11.00)
ORE 13.15	CIRCUIT TRAINIG  	PILATES 	FUNCTIONAL TRAINING  	G.A.G.  	PILOGA 	
ORE 18.00	YOGA 90' (ORE 17.30) 	G.A.G.  	PILOGA 	T.B.W.  	T.B.W. (ORE 18.30)  	
ORE 19.00	T.B.W.  	BRUCIA GRASSI  	ZUMBA 	YOGA 	SPINNING (ORE 19.30) 	
ORE 20.00	PILATES 	SPINNING 	G.A.G.  	BOOT CAMP  		



=cardio/dimagrimento

=tonificazione

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

=olistico

ADDOMINALI: 15' intensi e coinvolgenti adatti sia ai principianti che agli avanzati; un fantastico modo di tonificare la regione addominale spesso problematica.

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. 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.

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".

BRUCIA GRASSI: è una lezione ad alto impatto metabolico in cui si eseguono esercizi a ritmo di musica, mixando esercizi di tonificazione ad attività aerobica in modo da creare la condizione ottimale per sciogliere il grasso in eccesso.

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.

FUNCTIONAL TRAINING: prevede l'esecuzione di esercizi a corpo libero che attivano l'intero organismo. Esercizi di questa natura, decisamente diversi dal classico allenamento con le macchine isotoniche, possono migliorare quelle capacità del corpo che permettono di interagire con l'ambiente che lo circonda, curando ogni aspetto dell'atletismo: forza, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio.

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.

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 i Principi Universali di Allineamento, creando così un allenamento intenso e globale per corpo e mente. La pratica viene eseguita a piedi nudi sopra ad appositi tappetini che saranno forniti dalla palestra.

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.