



ATTIVITA DI GRUPPO IN SALETTA

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
		dalle 9:00 alle 9:50	POSTURAL GYM			dalle 9:00 alle 9:50	POSTURAL GYM		
dalle 10:00 alle 10:50	PILATES* livello unico	dalle 10:00 alle 11:00	CORPO LIBERO	dalle 10:00 alle 10:50	PILATES + IPO* livello avanzato	dalle 10:00 alle 11:00	CORPO LIBERO		
dalle 11:00 alle 11:50	PERSONAL PILATES*			dalle 11:00 alle 11:50	PILATES + IPO* livello base				
dalle 13:15 alle 14:00	TOTAL TONE			dalle 13:15 alle 14:00	TOTAL TONE				
dalle 14:00 alle 14:45	STEP COREOGRAFICO 1° livello			dalle 14:00 alle 14:45	STEP COREOGRAFICO 1° livello				
dalle 16:30 alle 17:20	PILATES + IPO* livello unico			dalle 16:30 alle 17:20	PILATES + IPO* livello unico				
dalle 17:30 alle 18:20	PILATES* livello unico			dalle 17:30 alle 18:20	PILATES* livello unico			dalle 17:30 alle 18:00	POSTURAL STRETCHING
		dalle 18:00 alle 18:30	ABDOMINAL SESSION	dalle 18:30 alle 19:00	POSTURAL STRETCHING	dalle 18:00 alle 18:30	ABDOMINAL SESSION		
dalle 18:50 alle 19:40	ZUMBA	dalle 18:30 alle 19:20	CROSS TRAINING			dalle 18:30 alle 19:20	CROSS TRAINING	dalle 18:50 alle 19:40	ZUMBA
dalle 19:40 alle 20:40	FUNCTIONAL FIT BOXE	dalle 19:30 alle 20:20	STEP COREOGRAFICO 2° livello			dalle 19:30 alle 20:20	STEP COREOGRAFICO 2° livello	dalle 19:40 alle 20:40	FUNCTIONAL FIT BOXE
		dalle 20:30 alle 21:30	KICK BOXE			dalle 20:30 alle 21:30	KICK BOXE		

inizio attività da lunedì 2 ottobre
da lunedì 25 a ven 29 settembre una settimana
di **PROVA GRATUITA**
PER LE ATTIVITÀ IN PROGRAMMA
per il pilates vedere volantino specifico

Total-Tone: lezione di tonificazione generale dinamica e divertente, prevede nella parte finale esercizi mirati al miglioramento dell'elasticità muscolare e dell'escursione articolare.

Step coreografico: allenamento di tipo aerobico/ che permette di bruciare calorie eseguendo divertenti coreografie con l'aiuto di step e bosu. Non adatto a principianti e a chi ha problemi articolari.

Zumba: allenamento/ballo per bruciare calorie e tonificare a ritmo di musica latino-americana. Il divertimento è assicurato!

Functional Fit Boxe: disciplina che nasce dall'intreccio delle arti marziali con le più moderne tecniche di combattimento mixate agli elementi fondamentali dell'aerobica: calci, pugni, ginocchiate; in un coinvolgente allenamento globale mirato allo sviluppo della coordinazione, della forza, della flessibilità e della resistenza.

Postural Gym: programma di condizionamento muscolare a tappetino, preceduto sempre da un adeguato riscaldamento generale dei principali gruppi muscolari, il cui scopo è quello di raggiungere un miglioramento estetico attraverso esercizi in grado di ristabilire equilibri muscolari.

Corpo Libero: allenamento adatto a tutti che permette di lavorare sulla forza, sul tono muscolare, sulla mobilità articolare, sull'equilibrio, sia a corpo libero o con piccoli attrezzi.

Abdominal Session: un corretto allenamento per "sculpture" e rendere tonico l'addome.

Cross Training: programma di allenamento intenso che, attraverso l'incrocio di svariati esercizi mirati, permette di bruciare molte calorie, ottenendo rapidamente la forma desiderata.

Kick boxe: disciplina di origine giapponese che combina le tecniche dei calci tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.

Postural Stretching: programma di allenamento completo ed efficace che prevede esercizi mirati alla corretta postura seguiti da un programma volto al miglioramento di flessibilità e mobilità articolare.

* Tutte le attività di gruppo, tranne Pilates sono regolarmente comprese negli abbonamenti.

Per i corsi di **PILATES** fare riferimento al programma specifico