



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 9:30 alle 10:30 YOGA *
dalle 10:00 alle 10:50 PILATES* livello avanzato	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 10:30 alle 11:20 PILATES* livello unico
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* livello unico		
dalle 17:30 alle 18:20 PILATES* livello unico		dalle 17:30 alle 18:20 PILATES + IPO* 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 19:00 alle 20:00 YOGA *	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	

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 "scolpire" e rendere tonico l'addome.

Cross Training: allenamento pensato per aiutare le persone a conquistare un benessere completo e generale. Il programma si concentra su una serie di movimenti funzionali ad alta intensità per raggiungere una prestanza fisica totale, per renderti pronto a tutto.

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** e **YOGA** fare riferimento al programma specifico