

PLANNING PROVVISORIO dal 11 Settembre 2023



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9:30 -10:30 ADDOMINALI + STRETCH Giulio	9:30 -10:30 BODY FIT Miky	9:30 -10:30 STRETCH & TONE Giulio	9:30 -10:30 CORPO LIBERO + STRETCH Stefano	9:30 -10:15 TOTAL BODY 1 Giulio
	10:30 -11:30 CIRCUITO X TEMPO Miky			10:15 -11:00 TOTAL BODY 2 Giulio
13:15-14:15 POWER FIT TONE Giulio	13:15 -14:15 TOTAL BODY Stefano	13:15-14:15 ADDOMINALI & BRACCIA Giulio	13:15 -14:00 STRETCHING Stefano	
18:00 -18:45 TONIFICAZIONE <i>Giulio</i> (da OTTOBRE a GIUGNO)	18:45 -19:30 TOTAL BODY <i>Stefano</i>	18:30 - 19:00 BRACCIA + SUPER GLUTEO Miky	18:00 -18:45 TONIFICAZIONE Giulio (da OTTOBRE a GIUGNO)	18:30 - 19:00 ADDOMINALI + ? Miky
19:00 - 19:45 G.A.G BAND WORKOUT Miky	19:30 - 20:30 PILATES MATWORK	19:00 - 19:45 DANCE Miky	18:45-19:30 TOTAL BODY Stefano	19:00 - 19:30 TABATA TOTAL BODY Miky
19:45 - 20:30 CIRCUITO X TEMPO Miky		19:45 - 20:30 CARDIO BODY Miky	19:30 - 20:00 STRETCHING Stefano	19:30 - 20:00 STRETCHING 1' Miky
			* 20:00 - 21:30 KRAV MAGA Giorgio	

G.A.G BAND WORKOUT: tonificazione con l'uso delle bande elastiche di resistenza per GAMBE ADDOMINALI E GLUTEI.

BODY FIT : sequenze di esercizi con l'ausilio anche di piccoli attrezzi per migliorare l'efficienza cardiovascolare e definire piccoli e grandi muscoli.

DANCE : è una disciplina che combina gli elementi della danza ad una buona dose di divertimento . Lasciati trasportare dalla musica e il passo di danza diventerà più divertente.

CARDIO body: tonificazione ad alto impatto di tutto il corpo

CIRCUITO X TEMPO : esercizi ad alto impatto eseguiti in circuiti a tempo .

CORPO LIBERO : allenamento multiarticolare dove lavora tutto il corpo .

POWER FIT TONE : tonificazione muscolare ad alto impatto.

PILATES MATWORK : è un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali . Il pilates Matwork aumenta forza e resistenza muscolare, allunga e modella i muscoli, favorisce l'elasticità delle articolazioni....

TABATA TOTAL BODY/ TABATA ABD : metodo di allenamento cardio vascolare . Dopo un breve riscaldamento sono previsti 20 sec. alla massima velocità intervallando 10 sec. di riposo da eseguire per un totale di 4 minuti.

TOTAL BODY/TONIFICAZIONE : esercizi (con utilizzo anche di piccoli attrezzi) per far lavorare i muscoli delle gambe , glutei, braccia e addominali.

STRETCHING : movimenti per l'allungamento muscolare e mobilitazione delle articolazioni .

STRETCHING 1': movimento per allungamento mantenuti in posizione per 1 minuto

STRETCH & TONE : movimenti di allungamento abbinati a movimenti di tonificazione .

SUPER GLUTEO : mezz'ora mirata alla Tonificazione del lato B.

* **KRAV MAGA** lezione di PROVA GRATUITA : *info e prenotazione 335694106* **LEZIONE A PAGAMENTO**