

PLANNING CORSI *provvisorio* dal 9 Settembre

| L unedì | m aRtedì | m ercoLedì | g ioveDì | v Enerdì |
|---|---|--|---|---|
| 9:30 - 10:30 ADDOMINALI + STRETCH <i>Giulio</i> | 9:30 - 10:15 GINNASTICA DOLCE Miky | 9:30 - 10:30 STRETCH & TONE <i>Giulio</i> | 9:30 - 10:30 CORPO LIBERO + STRETCH Stefano | 9:30 - 10:15 GINNASTICA DOLCE <i>Giulio</i> |
| | 10:30 - 11:15 CIRCUITO X TEMPO Miky | | | 10:30 - 11:15 TOTAL BODY <i>Giulio</i> |
| | | | | |
| 13:15 - 14:15 POWER FIT TONE <i>Giulio</i> | 13:15 - 14:15 TOTAL BODY Stefano | 13:15 - 14:15 ADDOMINALI + BRACCIA <i>Giulio</i> | 13:15 - 14:00 STRETCHING Stefano | |
| | | | | |
| 18:00 - 18:45 TOTAL BODY (Da Ottobre a Giugno) <i>Giulio</i> | | 18:30 - 19:00 SUPER GLUTEO Miky | 18:00 - 18:45 TOTAL BODY (Da Ottobre a Giugno) <i>Giulio</i> | 18:30 - 19:00 TABATA ADDOMINALI Miky |
| 19:00 - 19:45 TABATA BAND WORKOUT Miky | 18:45 - 19:30 TOTAL BODY Stefano | 19:00 - 19:40 DANCE Miky | 18:45 - 19:30 TOTAL BODY Stefano | 19:00 - 19:30 TABATA WORKOUT Miky |
| 19:45 - 20:30 CIRCUITO X TEMPO Miky | 19:30 - 20:30 <i>PILATES matwork</i> <i>Elena</i> | 19:45 - 20:30 CARDIO TONE Miky | 19:30 - 20:00 STRETCHING Stefano | 19:30 - 20:00 STRETCHING Miky |
| | | | * 20:00 - 21:40 KMA <i>Giorgio</i> | |

PLANNING CORSI *provvisorio* dal 9 Settembre

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

BODYFIT: 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 .

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

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

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