

PLANNING CORSI dal 30 GIUGNO al 25 LUGLIO 2025

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			10:15 - 11.00 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	
		18:30 - 19:00 SUPER GLUTEO Miky		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

PLANNING CORSI dal 30 GIUGNO al 25 LUGLIO 2025

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: bonificazione 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.