



## PLANNING CORSI 2026

<b>L</b> unedì	<b>M</b> artedì	<b>M</b> ercoledì	<b>G</b> iovedì	<b>V</b> enerdì
9:30 - 10:30 ADDOMINALI + STRETCH <i>Giulio</i>	9:30 - 10:15 GINNASTICA DOLCE <i>Miky</i>	9:30 - 10:30 PILATES dolce <i>Marta</i>	9:30 - 10:30 CORPO LIBERO + STRETCH <i>Stefano</i>	9:30 - 10:15 GINNASTICA DOLCE <i>Giulio</i>
	10:30 - 11:15 CIRCUITO X TEMPO <i>Miky</i>			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 <i>Stefano</i>	13:15 -14:15 PILATES matwork <i>Marta</i>	13:15 - 14:00 STRETCHING <i>Stefano</i>	13:15 -14:00 ADDOMINALI + BRACCIA <i>Giulio</i>
18.00 - 18:45 TOTAL BODY (Da Ottobre a Giugno) <i>Giulio</i>		18:30 - 19:00 SUPER GLUTEO + gambe <i>Miky</i>	18.00 - 18:45 TOTAL BODY (Da Ottobre a Giugno) <i>Giulio</i>	18:30 - 19:00 TABATA Addominali + braccia <i>Miky</i>
19:00 - 19:30 BAND WORKOUT <i>Miky</i>	18:45 - 19:30 TOTAL BODY <i>Stefano</i>	19:00 - 19:40 DANCE <i>Miky</i>	18:45 - 19:30 TOTAL BODY <i>Stefano</i>	19:00 - 19:30 TABATA total body <i>Miky</i>
19:30 - 20:00 BRACCIA + GLUTEO <i>Miky</i>	19:30 - 20:30 PILATES MATWORK <i>Marta</i>	19:40 - 20:30 WORKOUT X TEMPO <i>Miky</i>	19:30 - 20:00 STRETCHING <i>Stefano</i>	19:30 - 20:00 STRETCHING <i>Miky</i>
20:00 - 20:30 ADDOME + CARDIO <i>Miky</i>			* 20:00 - 21:40 DIFESA PERSONALE <i>Giorgio</i>	

# PLANNING CORSI 2026

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

**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 3356941066* **LEZIONE A PAGAMENTO**

# PLANNING CORSI 2026