

PLANNING dal 14 al 18 Settembre

Lunedì	maRtedì	mercoLedì	gioveDì	vEnerdì
9:30 - 10:30 ADDOMINALI + STRETCH <i>Giulio</i>	9:30 - 10:15 TONIFICAZIONE dolce Miky		9:30 - 10:30 CORPO LIBERO + STRETCH Stefano	9:30 - 10:15 GINNASTICA POSTURALE Carolina
	10:30 - 11:15 TONIFICAZIONE a circuito Miky			10:30 - 11:15 PILATES GYM Carolina
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	13:15 - 14:15 MOBILITY Giusy
18:00 - 18:45 TOTAL BODY <i>Miky</i> (Dal 5 OTTOBRE)		18:30 - 19:00 SUPER GLUTEO Miky	18:00 - 18:45 TOTAL BODY <i>GIULIO</i> (Dal 5 OTTOBRE)	18:30 - 19:00 Tabata ADDOMINALI Miky
19:00 - 19:30 BRACCIA + GAMBE 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 TOTAL BODY circuito Miky
19:30 - 20:00 GLUTEI +. ADDOMINALI Miky	19:30 - 20:20 PILATES MATWORK Carolina	19:45 - 20:30 CIRCUITO X TEMPO Miky	19:30 - 20:00 STRETCHING Stefano	19:30 - 20:00 STRETCHING Miky
20:00 - 20:30 TABATA WORKOUT Miky				

PLANNING dal 14 al 18 Settembre

ADDOMINALI + STRETCH: tonificazione degli addominali seguito da esercizi di allungamento muscolare.

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 .

MOBILITY: allenamento mirato a migliorare la capacità di movimento delle articolazioni e l'elasticità dei muscoli attraverso esercizi fluidi , controllati e a corpo libero.
Serve a migliorare la postura

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.