

PLANNING CORSI 2026

Lunedì	maRtedì	mercoLedì	gioveDì	vEnerdì
9:30 - 10:30 ADDOMINALI + STRETCH <i>Giulio</i>	9:30 - 10:15 TONIFICAZIONE dolce <i>Miky</i>	9:30 - 10:30 MOBILITY <i>Giusy</i>	9:30 - 10:30 CORPO LIBERO + STRETCH <i>Stefano</i>	9:30 - 10:15 GINNASTICA POSTURALE <i>Carolina</i>
	10:30 - 11:15 TONIFICAZIONE a circuito <i>Miky</i>			10:30-11:15 PILATES GYM <i>Carolina</i>
13:15 - 14:15 POWER FIT TONE <i>Giulio</i>	13:15 - 14:15 TOTAL BODY <i>Stefano</i>	13:15 - 14:15 ADDOMINALI + BRACCIA <i>Giulio</i>	13:15 - 14:00 STRETCHING <i>Stefano</i>	13:15 _14:15 MOBILITY <i>Giusy</i>
18:00 - 18:45 TOTAL BODY <i>Miky</i> (Dal 5 OTTOBRE)		18:30 - 19:00 SUPER GLUTEO <i>Miky</i>	18:00 - 18:45 TOTAL BODY <i>Giulio</i> (Dal 5 OTTOBRE)	18:30 - 19:00 Tabata ADDOMINALI <i>Miky</i>
19:00 - 19:30 BRACCIA + GAMBE <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 TOTAL BODY circuito <i>Miky</i>
19:30 - 20:00 GLUTEI +. ADDOMINALI <i>Miky</i>	19:30 - 20.20 PILATES MATWORK <i>Carolina</i>	19:45 - 20:30 CIRCUITO 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 TABATA WORKOUT <i>Miky</i>				

PLANNING CORSI 2026

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: 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 .

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.

PLANNING CORSI 2026

Lunedì	maRtedì	mercoLedì	gioveDì	vEnerdì