

PROGRAMMA CORSI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00-10:00 Tonificazione		9:00-10:00 Tone Up		9:00-10:00 G.A.G.	
10:00-11:00 Total Body Dolce	10:00-11:00* Ginnastica posturale	10:00-11:00 Corpo libero	10:00-11:00* Ginnastica posturale	10:00-11:00 Stretching	10:30-11:00 Stretching
					11:00-12:00 Total Body
12:30-13:15 Stretch & Tone	12:30-13:15 Aerotonic	12:30-13:15 Total Body	12:30-13:15 Aerotonic	12:45-13:45 Total Body	
13:15-14:00 Tonificazione	13:15-14:00 Step	13:15-14:00 Pilates	13:15-14:00 Aerobica		
			17:00-18:00* Ginnastica posturale		
18:00-18:45 G.A.G.	17:30-18:15 Total Body	17:45-18:30 Total Body	18:00-18:45 Abdominal Class	17:45-18:30 Total Body	
18:45-19:30 Stretching	18:15-19:00 Step & Tone	18:30-19:15 Step	18:45-19:30 Upper Body	18:30-19:15 Fit Boxe	
19:30-20:15 Total Body	19:00-19:45 Pilates	19:15-20:15 Modern Jazz	19:30-20:15 G.A.G.	19:15-20:00 Pilates	
20:15-21:15* Ju jitsu	19:45-20:30 Total Body	20:15-21:00 Aero-Tonic	20:15-21:15* Ju jitsu	20:15-21:15 Kick Boxing	

* Corsi a pagamento

ELENCO CORSI

- **TOTAL BODY DOLCE:** consiste in movimenti semplici, piegamenti, allungamenti e stretching volti al controllo posturale.
- **CORPO LIBERO:** insieme di esercizi di estensione, allungamento e rilassamento (da eseguirsi al suolo o in piedi) atti a migliorare l'elasticità dei muscoli.
- **G.A.G. (Gambe Addominali Glutei):** tonifica e modella le zone dei glutei, delle gambe e degli addominali; prevede una serie di esercizi in piedi e una parte a terra con l'ausilio della musica.
- **TOTAL BODY:** serie di esercizi con l'utilizzo di diversi attrezzi (pesi, barre ed elastici). Serve a far lavorare i muscoli delle gambe, glutei, braccia, dorsali e addominali.
- **ABDOMINAL CLASS:** serie di esercizi mirati alla tonificazione degli addominali.
- **STEP & TONE:** intenso allenamento cardio-vascolare attraverso l'utilizzo di uno step con sottofondo musicale. Serve a modellare il corpo e permette di bruciare tante calorie.
- **PILATES:** aiuta a mantenere una corretta postura attraverso esercizi e posizioni che consentono di sviluppare anche la muscolatura.
- **TONIFICAZIONE:** insieme di esercizi per busto, braccia e gambe (da eseguirsi in piedi o al suolo).
- **UPPERBODY:** lezione mirata a sviluppare il tono, la forza e la resistenza della parte superiore del corpo (dal bacino in su) con l'utilizzo o meno di piccoli attrezzi: pesi, polsiere, elastici.
- **STRETCHING:** insieme di movimenti mirati all'allungamento muscolare e alla mobilizzazione delle articolazioni.
- **AEROBICA:** esercizi al ritmo della musica che interessano il sistema cardio vascolare, utili per bruciare calorie.
- **FIT BOX:** tonifica i punti critici a ritmo di musica ed aiuta a scaricare le tensioni bruciando grassi.

CORSI FUORI ABBONAMENTO:

- **GINNASTICA POSTURALE:** ha l'obiettivo di curare e prevenire i disturbi del movimento e le situazioni di dolore muscolare e articolare (osteoporosi, artrosi, ecc.).
- **KICK BOXING:** forma di combattimento nel quale gli atleti usano pugni e calci.
- **JU JITSU:** arte marziale completa. Si sviluppa in una serie di colpi a distanza, la lotta, le proiezioni e le leve anche attraverso il combattimento a terra.

I Corsi sono effettuati sotto la guida di un istruttore, sono aperti a 15/18 iscrizioni simultanee.

La Direzione si riserva di apportare modifiche al seguente orario senza obbligo di preavviso.

I Corsi si effettuano con la presenza minima di cinque frequentatori.