

LUNEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
18,30 - 19,30 STEP / SPRING ENERGIE	18,30 - 19,30 KARDIO KOMBAT AEROBICA	18,50 - 19,55 PILATES STRETCH / BALL / POSTURAL GYM
19,30 - 20,30 G.A.G.	19,30 - 20,30 T.B.W. / INTERVAL CIRCUIT TRAINING / R.T.P.	

AEROBICA: Allenamento con sequenze coreografate a corpo libero per un lavoro cardiovascolare a ritmo di musica

BALL: Lavoro specifico sulla stabilizzazione muscolare con l'utilizzo della Ball

FITBOXE: il Kardio Kombat con l'utilizzo dei sacchi

G.A.G.: Allenamento con esercizi mirati alla tonificazione di glutei, addominali, gambe

KARDIO KOMBAT: Disciplina dal grande effetto allenante e dalla forte componente emotiva, si ispira alle tecniche di base delle Arti Marziali

INTERVAL/CIRCUIT TRAINING: Circuiti di tonificazione a stazioni ad alta intensità con o senza utilizzo di step e piccoli attrezzi

PILATES STRETCH: Allenamento del corpo e rilassamento della mente, tonificazione e allungamento muscolare per migliorare la flessibilità

POSTURAL GYM: Strategie specifiche per il rinforzo dello strato muscolare profondo attraverso tecniche efficaci per il loro condizionamento, spesso responsabile della errata postura

R.T.P.(Resistent Training Program): allenamento con l'utilizzo di piccoli attrezzi e di diverse tecniche di esecuzione degli esercizi

STEP/SPRING ENERGIE: Step molleggiato che sviluppa il senso dell'equilibrio, incrementa l'elasticità di muscoli / tendini, facilita il dimagrimento generale soprattutto degli arti inferiori e zona addominale e... il divertimento è assicurato!

T.B.W.(Total Body Workout): Allenamento funzionale con sequenze aerobiche con step e piccoli attrezzi per un condizionamento muscolare globale

I CORSI DEL GIOVEDI' SONO A NUMERO CHIUSO

LE LEZIONI SONO TENUTE DA: **SILVIA BIDINELLI**, ISTRUTTRICE F.I.F. (Federazione Italiana Fitness)

N.B. Per motivi igienici è consentito l'accesso alle sale di allenamento solo ed esclusivamente indossando calzature pulite (non utilizzate all'esterno) ed idonee alle attività di palestra. Si consiglia inoltre di portare un materassino e un asciugamano per gli esercizi a terra.