

PLANNING FITNESS

Gli Orari dei corsi sono validi da Lunedì 9 Gennaio 2012.

Sono possibili variazioni al programma.

La puntualità garantisce una lezione di ottima qualità e previene gli infortuni.



PISCINA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09.15 - 10.00	Smile		Smile	Smile&Swim	Smile	
10.15 - 11.00	TreadGym			Gym		
13.15 - 14.00		Gym		TreadGym		Circuit Bike
14.30 - 15.15	Gym		TreadGym		Gym	
18.20 - 19.05	Gym	Gym	TreadGym	Gym	AcquaZumba	Gym
19.10 - 19.55	TreadGym	Bike	Gym	Bike	TreadGym	
20.00 - 20.45	Bike	AcquaZumba	Bike	TreadGym		
20.50 - 21.35	TreadGym	Circuit Bike		TreadBike		
PALESTRA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10.30 - 11.20		Total Body			GAG	Pilates 11.00-11.50
13.15 - 14.05	GAG	Yoga 18.30 - 20.00	Zumba Fitness		AcquaBoxeXL 18.30-19.55	
18.30 - 19.20	Pilates		Posturale	GAG		
19.30 - 20.20	Step Tone	Zumba Fitness 20.10-21.00	Pump	Pilates	Zumba Fitness 19.10-20.00	
20.30 - 21.20	Fit Boxe		Fit Boxe	Fit Boxe		

FITNESS IN ACQUA

- ▶ **Smile** - Movimenti dolci, graduali, a basso impatto, in un ambiente sereno e rilassante. Buona abitudine per il corpo e per la mente.
- ▶ **Gym** - Sviluppate le proprie forze contro la resistenza dell'acqua in modo divertente. Esercizi a corpo libero o con attrezzi accompagnati da coinvolgenti basi musicali.
- ▶ **Bike** - Il piacere della bicicletta abbinato all'acqua, combinando il movimento della pedalata con esercizi di rafforzamento delle braccia.
- ▶ **Circuit Bike** - Programma di allenamento a circuito dove si alternano stazioni a corpo libero e coinvolgenti pedalate.
- ▶ **TreadGym** - Il divertimento della Gym combinato all'allenamento cardiovascolare del tappeto.
- ▶ **TreadBike** - Pedala e corri per bruciare più calorie.



NOVITA' 2012

Il metodo più divertente e innovativo per bruciare calorie. Basato su ritmi e movimenti latino americani Ti conquisterà subito come ha fatto con milioni di persone in tutto il mondo!
Il più grande successo degli ultimi anni del fitness in sala corsi si trasferisce anche in ACQUA: muoviti senza sosta con i classici passi della Zumba adattati ad hoc per l'acqua per una lezione con il sorriso sulle labbra.

FITNESS IN PALESTRA

- ▶ **AcquaBoxe XL** – Il primo corso che abbina l'intensità della palestra ai benefici dell'acqua, 75 minuti di pura adrenalina (30' Fit Boxe + 45' TreadGym).
- ▶ **Fit Boxe** – Training esplosivo per tenersi in forma e scaricare la tensione accumulata durante la vita di tutti i giorni.
- ▶ **Pump** – E' il più completo programma d'allenamento con l'uso del bilanciere per la tonificazione e la definizione muscolare.
- ▶ **Ginnastica Posturale** – Attraverso esercizi specifici, attivi e passivi, mira a riallineare la posizione del corpo nello spazio.
- ▶ **Total Body** – Migliora la resistenza e rafforza la muscolatura. Unisce i benefici dell'allenamento cardiovascolare a quelli del lavoro muscolare.
- ▶ **GAG** – Allenamento concentrato alla tonificazione di gambe addominali e glutei.
- ▶ **Pilates** – Si basa su esercizi di respirazione e rafforzamento per stabilizzare la muscolatura del tronco e per aumentare la mobilità della colonna vertebrale. E' previsto anche l'utilizzo di piccoli attrezzi per rendere più vari e stimolanti gli esercizi.
- ▶ **Step Tone** – Programma di allenamento dove fasi di attività aerobica con lo Step si alternano a esercizi di tonificazione. Lezione altamente allenante per forza, resistenza e coordinazione.
- ▶ **Yoga** – Trovare nuova forza ed energia. Raggiungere la calma del corpo e della mente attraverso il respiro e l'armonia del movimento.