

Dall' 11/09/2017	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
10.30/11.30	PILATES Alfredo		TONE UP Luisa		PILATES Roberta
13.00/14.00	PUMP Alfredo	TABATA Alfredo	PILATES Alessia	MUSCLE TRAINING Alfredo	FUNCTIONAL WORKOUT Stefano
17.00/18.00		PILATES Alessia		PILATES Alessia	
18.00/19.00	PUMP Enzo	TWT Adriano	MOVIDA Katia	FIT JUMP Adriano	TWT Graziano
19.00/20.00	TONE UP Enzo	STEP Adriano	TONE UP Katia	SPINNING Enzo	PUMP Graziano
20.00/21.00	Corso di KICKBOXE (Iscrizione al desk)		OLYSTICA Enrico		

MUSCLE TRAINING <i>Super allenamento di gruppo che sfrutta le macchine isotoniche della sala pesi a rotazione secondo tempi e carichi variabili con accattivanti sottofondi musicali</i> DIFFICOLTA' BASSA / INTENSITA' MEDIO ALTA
FIT JUMP <i>Il TRAMPOLINO ELASTICO utilizzato in sicurezza per dimagrire scolpire e smaltire la cellulite per mezzo dell'accelerazione stimolante il sistema linfatico senza impatti sulle articolazioni e la colonna</i> DIFFICOLTA' MEDIA / INTENSITA' ALTA
MOVIDA <i>E'una lezione precoreografata divertente che prevede molteplici coreografie semplici e facilmente riproducibili, con diversi stili e passi derivati dalla danza e/o dal fitness. Dance, Country, Latino, Broadway, Ragtime ecc.</i> DIFFICOLTA' BASSA / INTENSITA' MEDIA
OLYSTICA <i>"OLYSTICA" è un nuovissimo programma che prende spunto da tecniche di yoga pilates e danza integrate con metodologie e sequenze di tonificazione e fitness</i> DIFFICOLTA' BASSA / INTENSITA' MEDIA
PILATES <i>Ginnastica posturale basata su esercizi di allungamento e tonificazione per tutto il corpo mirata al miglioramento posturale</i> DIFFICOLTA' BASSA / INTENSITA' MEDIA
PUMP <i>Dieci brani accattivanti dove si faranno , spinte, sollevamenti, squat, trazioni ecc tramite l'uso del bilanciere con carichi variabili per allenare ogni singolo gruppomuscolare</i> DIFFICOLTA' BASSA / INTENSITA' MEDIO ALTA
STEP <i>Lezione con obiettivo dimagrante che prevede l'esecuzioni di routine coreografiche sullo STEP con stile e difficoltà variabile</i> DIFFICOLTA' MEDIO ALTA / INTENSITA' MEDIO ALTA
TABATA <i>Interval training con 20 sec di lavoro e 10 sec di riposo con esercizi che andranno a stimolare tutto il metabolismo dei grassi senza perdita di massa muscolare !</i> DIFFICOLTA' BASSA / INTENSITA' MOLTO ALTA
TONE UP <i>Tonificazione con l'utilizzo di piccoli attrezzi o a corpo libero per allenare tutto il corpo</i> DIFFICOLTA' MEDIO BASSA / INTENSITA' MEDIA
TWT <i>Attività che prende spunto dall'allenamento funzionale a tempo di musica che andrà a condizionare il sistema cardiovascolare e muscolare con effetti tonificanti e dimagranti.</i> DIFFICOLTA' BASSA / INTENSITA' MOLTO ALTA

LA SALA PESI E' APERTA DAL LUNEDI AL VENERDI DALLE 9.00 ALLE 22.00 IL SABATO DALLE 10.00 ALLE 19.30
ASSISTENZA DEGLI ISTRUTTORI IN SALA PESI DAL LUNEDI AL VENERDI DALLE 10.00 ALLE 14.00 DALLE 16.00 ALLE 20.30 / IL SABATO DALLE 10.00 ALLE 14.00

Il palinsesto puo' subire variazioni in funzione delle festività, dell'afflusso stagionale, nonché delle scelte tecniche della direzione