

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		

<b>MUSCLE TRAINING</b> <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> <b>DIFFICOLTA' BASSA / INTENSITA' MEDIO ALTA</b>
<b>FIT JUMP</b> <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> <b>DIFFICOLTA' MEDIA / INTENSITA' ALTA</b>
<b>MOVIDA</b> <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> <b>DIFFICOLTA' BASSA / INTENSITA' MEDIA</b>
<b>OLYSTICA</b> <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> <b>DIFFICOLTA' BASSA / INTENSITA' MEDIA</b>
<b>PILATES</b> <i>Ginnastica posturale basata su esercizi di allungamento e tonificazione per tutto il corpo mirata al miglioramento posturale</i> <b>DIFFICOLTA' BASSA / INTENSITA' MEDIA</b>
<b>PUMP</b> <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> <b>DIFFICOLTA' BASSA / INTENSITA' MEDIO ALTA</b>
<b>STEP</b> <i>Lezione con obiettivo dimagrante che prevede l'esecuzioni di routine coreografiche sullo STEP con stile e difficoltà variabile</i> <b>DIFFICOLTA' MEDIO ALTA / INTENSITA' MEDIO ALTA</b>
<b>TABATA</b> <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> <b>DIFFICOLTA' BASSA / INTENSITA' MOLTO ALTA</b>
<b>TONE UP</b> <i>Tonificazione con l'utilizzo di piccoli attrezzi o a corpo libero per allenare tutto il corpo</i> <b>DIFFICOLTA' MEDIO BASSA / INTENSITA' MEDIA</b>
<b>TWT</b> <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> <b>DIFFICOLTA' BASSA / INTENSITA' MOLTO ALTA</b>

**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**