

Attività di atletica, ginnastica, pesistica e pugilato

GAG (Gambe Addominali e Glutei) | Lezione specifica su questi gruppi muscolari, allenati intensamente a tempo di musica per definire la parte inferiore del corpo.

Step & Tone | Breve parte iniziale di coreografia con lo step seguita da un'intensa tonificazione muscolare.

Weight Pump | Allenamento con bilanciere eseguendo esercizi ad alte ripetizioni a tempo di musica.

Cardio Tone | Allenamento mirato volto a migliorare il lavoro cardiovascolare ed il tono muscolare.

Body Functional | Allenamento ad effetto generale che utilizza esercizi combinati che mirano a far intervenire simultaneamente i vari distretti corporei.

Total Body | Esercizi di tonificazione per tutto il corpo.

Circuit Tone | Efficace sistema di allenamento che prevede l'esecuzione consecutiva di esercizi che riguardano tutti i segmenti del corpo.

Zumba | Attività che utilizza i ritmi ed i movimenti della musica afro-caraibica, mixate con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

Training for boxe | Circuito di resistenza e potenza con tecniche di base della boxe e kick boxing (a scopo non agonistico).

Flexibility | Attività che unisce corpo e mente a movimenti fluidi per ritrovare i propri equilibri.

Crosstraining | Programma di allenamento ad effetto generale con esercizi combinati

Tone Up | è un'attività che tutti possono praticare e che consiste in un programma di esercizi finalizzato alla tonificazione dei principali gruppi muscolari e al miglioramento di resistenza e coordinazione attraverso un intenso lavoro cardiovascolare, a ritmo di musica.

PLANNING SALE FITNESS

Ora	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato				
9.00		WEIGHT PUMP			TOTAL BODY					
9.30		FLEXIBILITY			FLEXIBILITY					
10.00										
10.30										
11.00										
11.30										
12.00									PILOXING	
12.30										
13.00										
13.30										
14.00		TONE UP						STEP&TONE		SPECIAL GAG
14.30										
15.00										
15.30										
16.00										
16.30										
17.00										
17.30										
18.00	CARDIO TONE		BODY FUNCTIONAL							
18.30						CIRCUIT TONE	GAG			
19.00										
19.30	STEP&TONE		PILOXING							WEIGHT PUMP
20.00										
20.30						CROSSTRaining	STEP&TONE	CROSSTRaining		
21.00										

		Ora	ATTIVITÀ
SALE PRIMO PIANO	Lunedì		GAG 13.00 - 14.00
	Martedì		TRAINING FOR BOXE 19.30 - 20.45 e 21.00 - 22.15
	Mercoledì		ZUMBA 13.00 - 14.00
	Giovedì		GAG 09.00 - 10.00 - FLEXIBILITY 10.00 - 11.00 TRAINING FOR BOXE 20.00 - 21.00 e 21.00 - 22.00
	Venerdì		CIRCUIT TONE 13.00-14.00