

# ORARI CORSI

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
09:30-10:20	BODY PUMP	PILATES	GROUP CYCLING	BODY BALANCE	ZUMBA
13:30-14:20	BODY PUMP		TABATA		BODY PUMP
14:00-14:50		GROUP CYCLING		GROUP CYCLING	
17:30-18:20	PILATES	CX-WORX 30'	ZUMBA	BODY BALANCE	CX-WORX 30'
18:30-19:20	ZUMBA	BODY PUMP	GROUP CYCLING	ZUMBA	TABATA
19:30-20:20	BODY PUMP		CX-WORX 30'		GROUP CYCLING
20:30-21:20		GROUP CYCLING		TABATA	

**PILATES** è un sistema di allenamento adatto a tutti che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo, a correggere la postura e a migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti. attraverso il controllo della respirazione e la concentrazione richiesta dagli esercizi, si ottiene un allentamento dello stato di stress e delle tensioni muscolari che si accompagnano ad esso.

**BODY BALANCE™** è l'allenamento che utilizza tecniche di Yoga, Tai Chi e Pilates ,ha l'obiettivo di costruire flessibilità e forza lasciandoti una meravigliosa sensazione di calma e concentrazione. Respirazione controllata, concentrazione ed una serie di pose e movimenti perfettamente studiati con la musica ,offrono un allenamento olistico che regala al corpo uno stato di equilibrio e armonia.

**BODY PUMP™** è un allenamento che scolpisce, tonifica e rinforza il corpo intero, rapidamente! Concentrandosi sull'uso di bassi carichi di lavoro e alte ripetizioni, si brucia grasso, si guadagna forza e in tempi rapidi si raggiunge un corpo tonico ed asciutto.

**CX-WORX** è un programma ideale per ridurre addome e glutei, sviluppare forza funzionale e assistere nella prevenzione agli infortuni.

**TABATA** è un allenamento che unisce l'attività aerobica a quella anaerobica, prevede esercizi a corpo libero oppure con utilizzo di pesi alternando fasi di lavoro intenso a brevi fasi di recupero.

**GROUP CYCLING** è l'allenamento di indoor cycling dove si pedala sul ritmo di musica trainante. La motivazione di un coach guida la squadra nel percorso caratterizzato da una serie di colline, pianure, montagne, corsa a tempo ed interval-training. Scopri l'atleta che c'è in te suda, brucia calorie per raggiungere i tuoi picchi di adrenalina.

**ZUMBA** togliamo la "fatica" dall'allenamento! Adatto a tutti e a tutte le forme!Un allenamento completo che combina più discipline , da elementi di fitness alla danza latino-americana, un metodo efficacissimo per rimodellare il corpo , migliorare equilibrio e flessibilità, con un'esplosione di energia e una dose massiva di entusiasmo che porti con te dopo ogni lezione.