

Descrizione dei corsi, in ordine di intensità

PILATES

Corregge le asimmetrie e le debolezze croniche per ricostruire un buon equilibrio corporeo e prevenire nuove lesioni.

FIT YOGA

Migliora la forza, l'elasticità e l'equilibrio. Si acquisisce una maggiore tranquillità grazie all'azione respiratoria e a quella meditativa, che contribuiscono a calmare la mente.

**STRETCH &
MOBILITY**

Combinazione di esercizi per la flessibilità e l'elasticità di muscoli ed articolazioni. Allevia le tensioni, previene e riduce gli infortuni, migliora la capacità di movimento.

**POSTURAL
GYM**

È un corso fitness dedicato alla postura. Si otterranno miglioramenti della flessibilità respirazione, resistenza, circolazione e pressione sanguigna.

TRX

Basato sull'utilizzo del proprio sovraccarico corporeo in sospensione alle due cinghie che costituiscono l'attrezzo stesso.

ADDOME

È un allenamento con cui potrai ottenere ottimi risultati. Mirato a tonificare l'addome, aumentando la forza e la resistenza.

**FUNCTIONAL
TRAINING**

Mix tra la sapienza dei vecchi modelli di allenamento e l'applicazione delle più recenti conoscenze, ed è mirato a rendere il corpo più atletico nella vita di ogni giorno.

BODYPUMP

È l'allenamento di rinforzo muscolare più rapido, perché tutti i gruppi muscolari vengono sollecitati nei vari esercizi.

CROSSTRAINING

È un allenamento per il rafforzamento e condizionamento fisico. Si può passare dal sollevamento pesi agli esercizi a corpo libero, dall'allenamento cardiovascolare alla corsa.

| ORARIO | LUNEDI' | | MARTEDI' | | MERCOLEDI' | |
|--------|---|---|---|--------|---|---|
| | PERGOTENDA | TEATRO | PERGOTENDA | TEATRO | PERGOTENDA | TEATRO |
| 8.30 | FITNESS SQUARE PILATES | | FITNESS SQUARE FIT YOGA | | FITNESS SQUARE STRETCH & MOBILITY | |
| 9.30 | FITNESS SQUARE STRETCH & MOBILITY | | FITNESS SQUARE TRX | | FITNESS SQUARE PILATES | |
| 10.45 | FITNESS SQUARE TRX | | FITNESS SQUARE ADDOME | | FITNESS SQUARE TRX | |
| 16.30 | FITNESS SQUARE TRX | | FITNESS SQUARE ADDOME | | FITNESS SQUARE TRX | |
| 17.30 | LES MILLS BODYPUMP | | FITNESS SQUARE FUNCTIONAL TRAINING | | LES MILLS BODYPUMP | |
| 18.00 | | FITNESS SQUARE CROSS TRAINING | | | | FITNESS SQUARE CROSS TRAINING |
| 18.30 | FITNESS SQUARE STRETCH & MOBILITY | | FITNESS SQUARE PILATES | | FITNESS SQUARE STRETCH & MOBILITY | |
| 19.00 | | FITNESS SQUARE CROSS TRAINING | | | | FITNESS SQUARE CROSS TRAINING |
| ORARIO | GIOVEDÌ | | VENERDÌ | | SABATO | |
| 8.30 | FITNESS SQUARE POSTURAL GYM | | FITNESS SQUARE PILATES | | 9.30 | FITNESS SQUARE FIT YOGA |
| 9.30 | FITNESS SQUARE TRX | | FITNESS SQUARE STRETCH & MOBILITY | | 10.30 | FITNESS SQUARE TRX |
| 10.45 | FITNESS SQUARE STRETCH & MOBILITY | | FITNESS SQUARE TRX | | | |
| 16.30 | FITNESS SQUARE ADDOME | | FITNESS SQUARE TRX | | DOMENICA | |
| 17.30 | FITNESS SQUARE FUNCTIONAL TRAINING | | FITNESS SQUARE ADDOME | | 9.30 | FITNESS SQUARE PILATES |
| 18.00 | | | | | 10.30 | FITNESS SQUARE TRX |
| 18.30 | FITNESS SQUARE FIT YOGA | | FITNESS SQUARE PILATES | | | |
| 19.00 | | | | | | |

Powered by

