



ORARIO FITNESS stagione 2009/2010

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
13.15	LIFE PUMP	BODY TONE	TONE UP.	LIFE YOGA FIT	TOTAL WORK OUT	
14.15						
15.30						
16.00						
17.00						
18.30	G.A.G.	POWER TONE	FIT BOXE	LIFE PUMP	FAT BURNING	
19.30	FIT BOXE	LIFE PUMP	TONE UP	FIT BALL		
20.30	BODY SCULPT	G.A.G.	PILATES	FIT BOXE		
21.30						
22.00						

I nostri corsi stagione 2009/2010:

- G.A.G :** Lezione mirata alla tonificazione di gambe,addominali,glutei.
- FIT BOXE :** Lezione ad alto impatto aerobico con calci e pugni contro i sacchi.
- POWER TONE :** Lezione esplosiva, tonificazione intensa di gambe,glutei,spalle e addominali.
- LIFE PUMP :** Lezione statica di tonificazione muscolare per tutto il corpo con utilizzo del bilanciere.
- BODY SCULPT:** Lezione per tonificare e modellare i tuoi muscoli.
- PILATES :** Lezione per apprendere una corretta postura e una corretta respirazione.
- FAT BURNING :** Lezione esplosiva, tonificazione intensa di gambe,glutei,spalle e addominali.
- TONE UP :** Lezione di tonificazione con utilizzo di pesetti ed elastici.
- FIT BALL :** Lezione con utilizzo di una palla per allungare e tonificare i muscoli e bruciare il grasso superfluo.