



ORARIO FITNESS stagione 2010/2011

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
13.15	LIFE PUMP	TOTAL POSTURAL BODY	HATHA YOGA	TOTAL POSTURAL BODY	PILATES E YOGA	
14.15						
15.30						
16.00						
17.00						
18.30	G.A.G.	CIRCUIT TRAINING	FIT BOXE	LIFE PUMP	FAT BURNING	
19.30	FIT BOXE	LIFE PUMP	TONE UP	FIT BALL		
20.30	CARDIO TONE	G.A.G.	PILATES	FIT BOXE		
21.30						
22.00						



I nostri corsi stagione 2010/2011:

- 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.
- CARDIO TONE :** Allenamento aerobico cardiovascolare con fase di tonificazione muscolare.
- LIFE PUMP :** Lezione statica di tonificazione muscolare per tutto il corpo con utilizzo del bilanciere.
- TOTAL POSTURAL BODY :** Lezione aerobica con utilizzo di step seguita da una fase di tonificazione con piccoli attrezzi quali elastici, soft ball, bodybar e 10 minuti di esercizi di allungamento.
- 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.
- CIRCUIT TRAINING :** Allenamento a circuito con fase aerobica alternata a fasi di tonificazione con pesetti.