

PLANNING CORSI INVERNALI

| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO | DOMENICA |
|--------------|--------------------|--|-------------------------|--------------------|--|-------------------------------|--------------------|
| ORE 16-17 | | | | | | ADDOMINALI + STRETCHING | SPINNING Davide |
| ORE 17-18 | | | | | | G.A.G. Zoe | SPINNING Davide |
| ORE 12-13 | YOGA Anna | | | YOGA Anna | | | |
| ORE 13-14 | Stretching Anna | | GAG Max | STRETCHING Anna | | | |
| ORE 16-17 | T.B.W. Max | | | | | | |
| ORE 18-19 | G.A.G.** Max | | | PILATES* Anna | | | |
| ORE 19-20 | T.B.C.** Max | TOTAL BODY WORKOUT*** Arianna | UPPER BODY** Arianna | Yoga* Anna | STEP TONE** Arianna | | |
| ORE 20-21 | | Ultra addominal+ Stretching ** Arianna | GAG** Arianna | | STRETCH +CORPO LIBERO Arianna | | |

* = SEMPLICE

** = MEDIA DIFFICOLTA'

*** = DIFFICOLTA' ELEVATA

STEP TONE – Tonificazione a medio impatto con l'utilizzo di pesini (1-2 kg) + step (passi base).

UPPER BODY – Tonificazione muscolare a medio impatto della parte alta del corpo (braccia + addome).

TOTAL BODY WORKOUT – Circuito di tonificazione ad alto impatto con l'utilizzo di pesini + step (lavoro sincronizzato alternato al lavoro a terra).

PILATES- Lavoro di tonificazione generale seguendo i principi della ginnastica correttiva: utile per migliorare le posture e per il potenziamento generale

ULTRA ADDOMINAL- Lavoro specifico per potenziare e definire i muscoli addominali

G.A.G.- Lavoro specifico per arti inferiori addominali e glutei

SPINNING- Lavoro prettamente aerobico utilizzando delle biciclette a ritmo di musica

STRETCHING TONE- Lavoro di tonificazione generale e allungamento muscolare

L'ISCRIZIONE AI CORSI È OBBLIGATORIA