

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
10,00-21,30 SALA PESI	14,00 – 21,30 SALA PESI	10,00-21,30 SALA PESI	10,00-13,00 15,00-21,30 SALA PESI	10,00-21,30 SALA PESI	10,00-13,00 SALA PESI
10,30-11,15** Soft Walkexercise Sonia		10,30-11,15** Soft Walkexercise Sonia			
12,45-13,40** Total body Sonia		12,45-13,30*** Walkexercise Sonia		12,45-13,40*** Indoor cycling Fabio	
18,10-19,00** G.a.g Fabio			18,00-18,45 Walkexercise Sonia		
18,10-18,55*** Walkexercise Sonia		18,30-19,20*** Fit boxe Luciano	18,45-19,45** Pilates matwork Sara		
19,00-19,45*** Walkexercise Sonia	19,00-19,50*** Indoor cycling Fabio	18,30-19,15*** Walkexercise Sonia			
19,00-19,55*** Fit boxe Luciano	18,45-19,45** Total body&tone up Sara	19,20-20,15** Pump Luciano			
20.30-21,30*** Zumba strong Nathali		20,20-21,20** Zumba basic Nathali			

**NUMERO MINIMO PARTECIPANTI AI CORSI: 3** (gli orari potrebbero variare in base all'affluenza)

**N.B:** non è possibile frequentare 2 ore consecutivamente di corso musicale

Registrati su [www.sportclubby.com](http://www.sportclubby.com) e prenota i nostri corsi

#### LIVELLO DI DIFFICOLTA':

\*: basso impatto; \*\*: medio impatto; \*\*\*: alto impatto

<b>INDOOR CYCLING:</b> trascinante allenamento brucia grassi su bike stazionaria, simulando un percorso ciclistico virtuale su coinvolgenti basi musicali
<b>ZUMBA:</b> corso di gruppo per tutti a ritmo di musica caraibica e non solo, alternando periodi a impatto aerobico a picchi anaerobici
<b>PUMP:</b> sessione musicale di resistenza muscolare full body con pesetti e bilancieri
<b>G.A.G:</b> allenamento tosto per gambe, addominali e glutei a corpo libero o con attrezzi
<b>TOTAL BODY CONDITIONING:</b> allenamento aerobico con e senza step e parte di tonificazione globale
<b>PILATES MATWORK:</b> tonificazione posturale con l'obiettivo di rafforzare i muscoli profondi e di sostegno del tronco, accoppiata ad un corretto controllo della respirazione
<b>FIT BOXE:</b> scarica la tua energia con un mix di lavoro aerobico/anaerobico ad alto impatto e tecnica al sacco con calci e pugni
<b>TONE UP:</b> lezione aerobica di medio-alto impatto con coreografie e lavoro a corpo libero
<b>P-jump:</b> innovativo allenamento aerobico e tonificante saltando su tappeti elastici secondo il rivoluzionario metodo di Jill Cooper, testimonial Mediasshopping e presenter internazionale
<b>WALKEXERCISE:</b> lezione di camminata su tappeti walking con l'aiuto di stikwalk (bacchette) e pesetti. Miglioramenti cardiovascolari e sulla muscolatura corporea. Possibilità di lavoro con cardiofrequenzimetro