

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
10,00-21,30	14,00 – 21,30	10,00-21,30	10,00-13,00 15,00-21,30	10,00-21,30	10,00-13,00
SALA PESI	SALA PESI	SALA PESI	SALA PESI	SALA PESI	SALA PESI
10,30-11,15** Soft Walkexercise Sonia		10,30-11,15** Soft Walkexercise Sonia			10,15 – 11,15 Laboratorio gin. Artistica bimbi
12,45-13,40** Total body Sonia		12,45-13,30*** Walkexercise Sonia		12,45-13,40*** Indoor cycling Valerio	
	17,00-18,30 Ginnastica ritmica avanzato		17,00-18,15 Ginnastica ritmica base		
18,10-19,00** G.a.g Fabio			18,15-19,10** P-jump Fulvia		
18,10-18,55*** Walkexercise Sonia	18,30-19,25* Pilates Matwork Fulvia	18,30-19,20*** Fit boxe Luciano	19,15-20,15* Pilates Matwork Fulvia		
19,00-19,45*** Walkexercise Sonia	19,00-19,50*** Indoor cycling Fabio	18,30-19,15*** Walkexercise Sonia	19,00-19,50*** Indoor cycling Valerio		
19,00-19,55*** Fit boxe Luciano	19,30-20,30** Total body&tone up Sara	19,20-20,05*** Walkexercise Valerio			
19,50-20,35*** Walkexercise Sonia		19,20-20,15** Pump Luciano		20,00-21,15 Yoga kundalini (non incluso)	
		20,20-21,20** Zumba Nathali			

NUMERO MINIMO PARTECIPANTI AI CORSI: 4

(gli orari potrebbero variare in base all'affluenza)

N.B: non è possibile frequentare 2 ore consecutivamente di corso musicale**LIVELLO DI DIFFICOLTA':*****: basso impatto; **: medio impatto; ***: alto impatto**

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