

	LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI		
	SALA:			SALA:			SALA:			SALA:			SALA:		
	verde	blu	gialla	verde	blu	gialla	verde	blu	gialla	verde	blu	gialla	verde	blu	gialla
Mattina	10:00			9:00			10:00			9:00					
	FLEXY			YOGA			FLEXY			YOGA					
	Valerio			CORPO LIBERO			CORPO LIBERO								
				Sabino			Sabino								
Pausa pranzo		13:00	13:00	13:00	13:00 GINNASTICA CALISTENICA pricipianti sala funzionale		12:45	13:00	13:00 dal 09/10 cambierà l'orario alle 12:00		13:00	13:00	12:45	FUNZIONALE	13:00 dal 09/10 cambierà l'orario alle 12: 00 GINNASTICA CALISTENICA (su approvazione dell insegnante) sala funzionale Romeo
		CARDIO TONE	GINNASTICA CALISTENICA sala funzionale	YOGA			FUNZIONALE	G.A.G. CONTROL	GINNASTICA CALISTENICA sala funzionale		PILATES TONE	BIKE SPINNING			
Pomeriggio		Andrea	Romeo	Daniela	Romeo		Giorgia	Andrea	Romeo		Isabella	Rossano	Giorgia		
	14:30 BENESSERE SCHIENA Judit			15:00 FUNZIONALE Giorgia			14:30 BENESSERE SCHIENA Judit			15:00 FUNZIONALE Giorgia					
Sera	18:00	18:00			18:00	18.00 GINNASTICA CALISTENICA sala funzionale Andrea		18:00			18:00		18:30	18:15	18.00 GINNASTICA CALISTENICA sala funzionale Andrea
	KETTLEBELL	PILATES TONE			CARDIO TONE			TOTAL BODY			CARDIO TONE		KETTLEBELL	G.A.G. CONTROL	
	Valerio	Isabella			Andrea			Isabella			Andrea		Valerio	Andrea	
	19:00	19:00		19:00	19:15	19:30	19:00	19:20	19:00	19:00	19:15		19:30 Hybrid* corso a pagamento Roberto	19:15	19:00
	YOGA	G.A.G.		HIIT	BODY TONE	BIKE SPINNING	BOOTCAMP FUNZIONALE sala funzionale Valerio	PILATES POSTURALE	BIKE SPINNING	FUNZIONALE	YOGA		PILATES TONE		
	Silvia	Sara		Roberto	Sara	Rossano			Daniele	Roberto	Silvia		Isabella		Daniele
	20:10/21:30	20:00 VINYASA YOGA - intermedio da ottobre			20:20 Step latino* corso a pagamento				20:30 Salsa & bachata* corso a pagamento	20:00/21:30					20:30 Salsa & bachata* corso a pagamento
	Jeet Kune Do									Jeet Kune Do					
	Guerrini Team	Silvia								Guerrini Team					

BOOTCAMP FUNZIONALE:Allenamento funzionale in stile militare. Tramite l'uso di ostacoli provenienti dallo sport OCR (o spartan race)migliora la forza e la resistenza fisica. Corso adatto a tutti

CARDIO TONE: coniugando il sapere della danze al fitness. Il corso lavora su tutto il corpo, in modo aerobico e tonificante, attraversando senza soluzione di continuità musicale il posturale e lo step con un'estrema attenzione al controllo stesso del corpo, ma in una qualità estremamente giocosa.

CORPO LIBERO : Allenamento a corpo libero volto a tonificare tutto il corpo. Utilizza alcune metodologie del pilates

FLEXY : Allenamento che punta a migliorare l'elasticità, la forza, la postura e la tonicità del corpo. Adatto sia per chi pratica già altra attività, sia a chi si avvicina per la prima volta allo sport

FUNZIONALE: mirato a sviluppare forza, coordinazione, flessibilità e agilità con l'ausilio di attrezzi e corpo libero praticabile sia dal principiante che dall'esperto.

GAG: allenamento che mira a modellare i glutei, le gambe e l'addome.

GINNASTICA CALISTENICA: allenamento a corpo libero con l'obiettivo di migliorare la forza e l'elasticità muscolare

JEET KUNE DO : Arte marziale creata da Bruce Lee dopo anni di studio di diversi stili di combattimento che raccoglie le tecniche più utili da usare in un combattimento reale ricercando la semplicità e l'efficacia dei movimenti. Per questo corso NON si accettano persone che arrivano dopo l'inizio della lezione.

KETTLEBELL: allenamento funzionale ad alta intensità. Dimagrisci aumentando la tua esplosività muscolare.

PILATES :Una postura scorretta spesso procura mal di schiena e dolori cervicali, il pilates ti aiuterà a modellare il corpo, a correggere la postura e a migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti.

SPINNING: attività aerobica/anaerobica di gruppo su bicicletta stazionaria dove si porta il ciclista in un immaginario viaggio in cui la concentrazione e il coinvolgimento facilitano la mente ad alleviare il senso di fatica, in modo da aumentare le capacità fisiche. Un alto dispendio calorico e migliora potenza, capacità lattacida e apparato cardio-circolatorio e respiratorio.

TOTAL BODY/BODY TONE: Allenamento completo per tutto il corpo, adatto a tutti con riscaldamento iniziale cardiovascolare e serie di esercizi per migliorare il tono muscolare.

VINYASA YOGA : Pratica dinamica, in cui il movimento tra le asana è abbinato al respiro. E' un allenamento cardiovascolare che contribuisce a migliorare l'equilibrio, la coordinazione, l'elasticità, la forza e la resistenza, e più in generale il controllo del corpo e il benessere del sistema nervoso adatto ai praticanti di yoga che conoscono i rudimenti e le posizioni di base.

YOGA: tecnica che si basa sulla cura della dei singoli asana (posizioni) e del pranayama (controllo del respiro) mantenuti nel tempo e in sequenze fluide. Aumenta la consapevolezza e la percezione del corpo mantenendolo sano e forte, modificando lo stato mentale e fisico