

	PROGRAMMA CORSI SETTEMBRE (Può subire variazioni)														
	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					
				10:00						10:00					
	Valerio			CORPO LIBERO			Valerio			CORPO LIBERO					
				Sabino						Sabino					
Pausa pranzo		13:00	13:00	13:00	13:00	GINNASTICA CALISTENICA pricipianti sala funzionale	12:45	13:00	12:55		13:00	13:00	12:45		13:00
		CARDIO TONE	GINNASTICA CALISTENICA sala funzionale	YOGA dal 29/09			FUNZIONALE	G.A.G. CONTROL	GINNASTICA CALISTENICA sala funzionale		PILATES TONE	BIKE SPINNING	FUNZIONALE		GINNASTICA CALISTENICA
		Andrea	Romeo	Daniela	Romeo		Giorgia	Andrea	Romeo		Isabella	Rossano	Giorgia		(su approvazione dell insegnante) sala funzionale Romeo
Pomeriggio	14:30 BENESSERE SCHIENA dal 21/09 Judit			15:00			14:30 BENESSERE SCHIENA dal 21/09 Judit			15:00					
				FUNZIONALE						FUNZIONALE					
				Giorgia						Giorgia					
Sera	18:00	18:00			18:00	18.00	17:45	18:00			18:00		18:30	18:15	18.00
	KETTLEBELL	PILATES TONE			CARDIO TONE	GINNASTICA CALISTENICA sala funzionale	Krav maga* corso a pagamento	TOTAL BODY			CARDIO TONE		KETTLEBELL	G.A.G. CONTROL	GINNASTICA CALISTENICA sala funzionale
	Valerio	Isabella			Andrea	Andrea		Isabella			Andrea		Valerio	Andrea	Andrea
	19:00	19:00		19:00	19:15	19:30	19:00	19:15	19:00	19:00	19:15		19:30	19:15	19:00
	YOGA	G.A.G.		HIIT	BODY TONE	BIKE SPINNING	BOOTCAMP FUNZIONALE sala funzionale	PILATES POSTURALE	BIKE SPINNING dal 23/09	FUNZIONALE	YOGA		Hybrid* corso a pagamento	PILATES TONE	BIKE SPINNING dal 23/09
	Silvia	Sara		Roberto	Sara	Rossano	Valerio	Judit	Daniele	Roberto	Silvia		Roberto	Isabella	Daniele
	20:10/21:30	20:00	20:00/21:30		20:20				21:00	20:00/21:30					21:00
	Jeet Kune Do	VINYASA YOGA - intermedio da ottobre	Wing Chun* corso a pagamento		Step latino* corso a pagamento				Salsa & bachata* corso a pagamento	Jeet Kune Do					Salsa & bachata* corso a pagamento
	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