

ORARIO CORSI

dal 30 settembre

	LUNEDI' 23		MARTEDI' 24		MERCOLEDI 25		GIOVEDI' 26		VENEDI' 27		SABATO 28		DOMENICA 29
	Apertura h 8.30				Apertura h 8.30			7,30	Strong Workout				
8,30	Spinning Luca			8,30	Spinning Luca				Apertura h 8.30				
9,30	Coreog. Rebound Lorena	9,30	Mat - Pilates Daniele			9,30	Functional TRX Daniele	9,30	Mat - Pilates Lorena				
10,15	Tonic Rebound Lorena	10,15	Tabata Daniele	10,00	Fitness Barre Marcella	10,15	Flexibility Daniele	10,30	AereoStep/Fitball Lorena				
				10,45	Aerobica Marcella			11,15	Tone & Flex Lorena	11,00	Spinning	11,00	Spinning
13,00	Allenam. Funzionale Daniele	12,30	Spinning Luca	13,00	No-Squat Workout Daniele	12,30	Spinning Luca	13,00	Tonic Rebound Lorena				
17,45	AeroStep Lorena	18,30	ProRace Session Davide	17,45	Gambe Snelle Lorena								
18,30	Cardio Fitball Lorena	19,00	Cross Cardio Valentina	18,15	Rebound Lorena	18,15	Tabata Daniele	18,15	Abdominal Veronica				
19,15	Mat - Pilates Lorena	19,45	Body Pump Valentina	19,00	Upper Body Lorena	19,15	Mat - Pilates Daniele	18,45	Body Jump Veronica				
20,15	Pilates Suspension Method			19,30	Lower Body Lorena			19,15	Fitness Barre Veronica				
19,30	Burn Ride Paolo M	19,30	Ride & Tone Luca e Lory	20,00	Hilt Ride Daniele	19,00	Crazy Ride Luca	19,00	Burn Ride Tony				

OLISTICI	Movimenti semplici, lenti e controllati per una maggiore percezione del movimento. Una lezione di ginnastica energetica per il riequilibrio del corpo e della mente.
CARDIO-VASCOLARI	Allenamento aerobico che permette di bruciare calorie e di accelerare il metabolismo, favorendo quindi la perdita di peso.
TONIFICAZIONE	Allenamento per scolpire e rinforzare tutti i gruppi muscolari. Si utilizzano elastici, bosu, pesini, etc.
FUNZIONALE	Allenamento basato sul controllo, sull'equilibrio, sulle capacità coordinative, propriocettive, sulla forza, flessibilità e quindi agilità.
PRORACE ACTIVITY	Allenamento con macchinari specifici nella ProRace Area. Corso a numero chiuso su prenotazione
EXTRA CLUB	Personal di gruppo a numero chiuso a pagamento.
SPINNING/ATHENA RIDE ACADEMY	Attività su prenotazione

Le lezioni di Spinning verranno sospese nel caso in cui le prenotazioni fossero inferiori a 4 iscritti.