

## ORARIO CORSI

Dal 24 Maggio

	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA
	Apertura h 8.30				Apertura h 8.30				Apertura h 8.30				
				8,30	+ Spinning Luca								
9,30	Coreog. Rebound Lorena	9,30	Mat - Pilates Daniele			9,30	Trx Daniele	9,30	Mat - Pilates Lorena				
10,15	Tonic Rebound Lorena	10,15	Sanificazione			10,15	Flexibility Daniele	10,15	Sanificazione				
11,15	Sanificazione	10,30	Allenam. Funzionale Daniele			11,00	Sanificazione	11,15	Step Lorena				
		11,15	Sanificazione						Sanificazione				
13,00	Allenam. Funzionale Daniele	12,30	Spinning Luca	13,00	Tabata Daniele	12,30	Spinning Luca	13,00	Tonic Rebound Lorena				
13,45	Sanificazione			13,45	Sanificazione			13,45	Sanificazione				
18,30	Rebound Lorena	19,00	Hilt Circuit Nicholas	18,30	Rebound Lorena	18,15	Tabata Daniele	18,30	Abdominal Veronica				
19,15	Sanificazione	19,45	Sanificazione	19,15	Gambe snelle Lorena	19,00	Sanificazione	19,15	Fitness barre Veronica				
19,30	Mat - Pilates Lorena	19,50	Trx Nicholas			19,15	Mat - Pilates Daniele	19,15					
19,30	Spinning Fabry (da lunedì 31/5)	19,30	Spinning Lory	20,00	Spinning Daniele (da merc. 02/6)	19,00	Spinning Luca	19,00	Spinning 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 accellerare 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.

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