



Attività Sala VERDE	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
<b>SPINNING</b>	06.30	10:15	06.30	10:15	06.30	
	14.30		14.30		14.30	
	20.00		20.00		20.00	
Attività Sala VERDE	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
<b>GROUP CYCLING</b>		19:00		19:00		16:30
		20:00		20:00		
Attività Sala ROSSA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
WTA Functional Training	06:30		06:30		06:30	
WTA Functional Training	13:30		13:30		13:30	
WTA Functional Training	14:30		14:30		14:30	
WTA Functional CHILDREN	18:00				18:00	
WTA Functional Training	19:30		19:30		19:30	
WTA Functional Training	20:30		20:30		20:30	
WTA Functional Training	21:30		21:30		21:30	
Attività Sala ROSSA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
CROSS TRAINING		13:30		13:30		
		21:30		21:30		
Attività Sala ROSSA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
KICK BOXING		20:30		20:30		
Attività Sala ROSSA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
GAG		10:30		10:30		

Attività Sala ROSSA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
TOTAL BODY		18:30		18:30		

Attività Sala GIALLA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
BOOTY BARRE		09:30		09:30		

Attività Sala GIALLA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
GINNASTICA DOLCE	09:00		09:00		09:00	

Attività Sala GIALLA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
PILATES		08:30		08:30		08:30

Attività Sala GIALLA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
BODY PUMP	10:00		10:00		10:00	

Attività Sala GIALLA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
POLE DANCE		20:30 BASE		20:30 BASE		

Attività Sala GIALLA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
POSTURAL BACK SCHOOL	18:00		18:00		18:00	
	20:30		20:30		20:30	

Attività Sala Viola	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
HAPPY DANCE		19:30		19:30		

Attività Sala VIOLA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE		18:30		18:30		

Attività Sala GIALLA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
CALISTHENICS	19:00		19:00			17:00
		19:30		19:30	19:30	
	20:30		20:30			

TURNI IN FORMAZIONE	ATTENZIONE !!! IL PLANNING POTRA' SUBIRE DEGLI AGGIORNAMENTI
---------------------	--

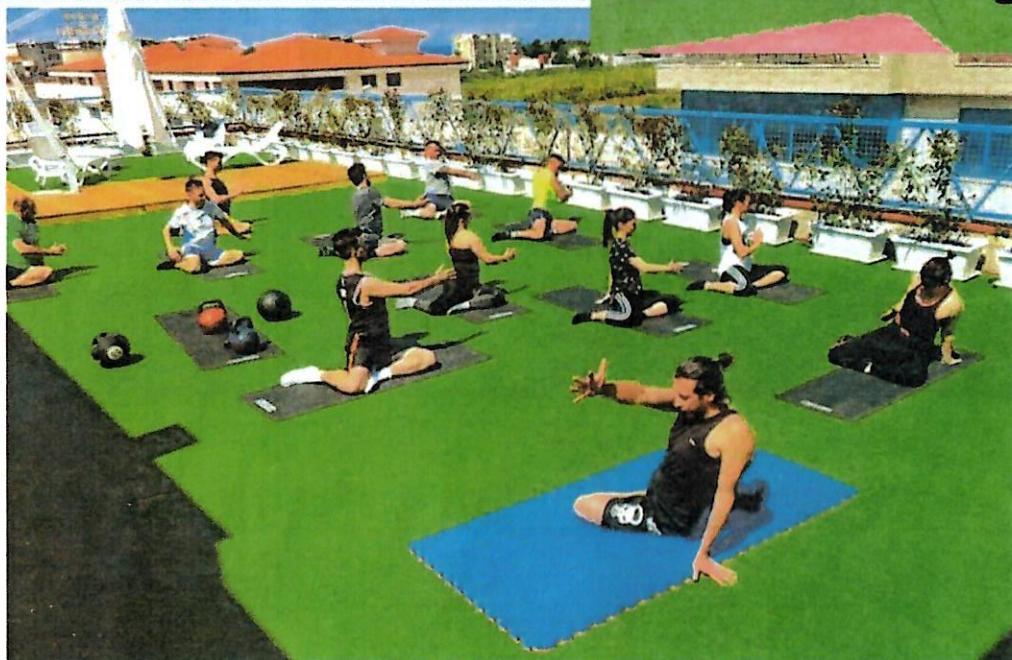
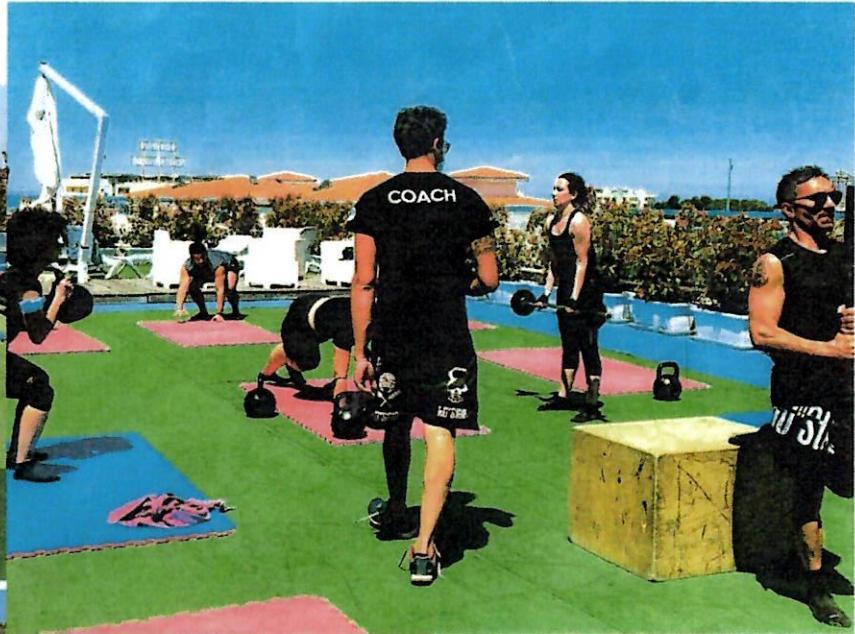


## CROSS TRAINING

Si tratta di un allenamento che permette di praticare più discipline sportive, migliorando la tonicità muscolare.

I movimenti di questa disciplina sono ispirati a movimenti naturali quali correre, spingere, saltare, lanciare etc., andando a sollecitare tutte le catene muscolari, in maniera efficace con risultati notevoli, anche dopo tempi relativamente brevi.

Una sessione breve di circa 30 minuti, inoltre migliora il sistema cardiovascolare, cardiorespiratorio, favorendo il dimagimento.



## WTA FUNCTIONAL TRAINER

IL SISTEMA DI ALLENAMENTO WTA è ADATTO A TUTTI, L'OBIETTIVO è QUELLO DI ALLENARE TUTTE LE PARTI DEL CORPO PER DONARE SALUTE BENESSERE E REALE EFFICIENZA FISICA. ALLA BASE DEL METODO WTA CI SONO IL RIEQUILIBRIO POSTURALE DELL'ASSETTO CORPOREO E IL CONTROLLO MOTORIO/ BIOMECCANICO DEI MOVIMENTI DELLA VITA QUOTIDIANA.

IL WTA FUNCTIONAL TRAINING è UTILE NEL MIGLIORAMENTO DELLA POSTURA, TONIFICAZIONE MUSCOLARE E ASSOCIANDOLA AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE, AIUTA A PERDERE PESO.



## ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

**L'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE** tratta di esercizi eseguiti, sia a terra sia in piedi, in sospensione. I movimenti di **tonificazione muscolare** vengono praticati utilizzando due **tiranti**, da afferrare per le maniglie, che scendono dal soffitto.

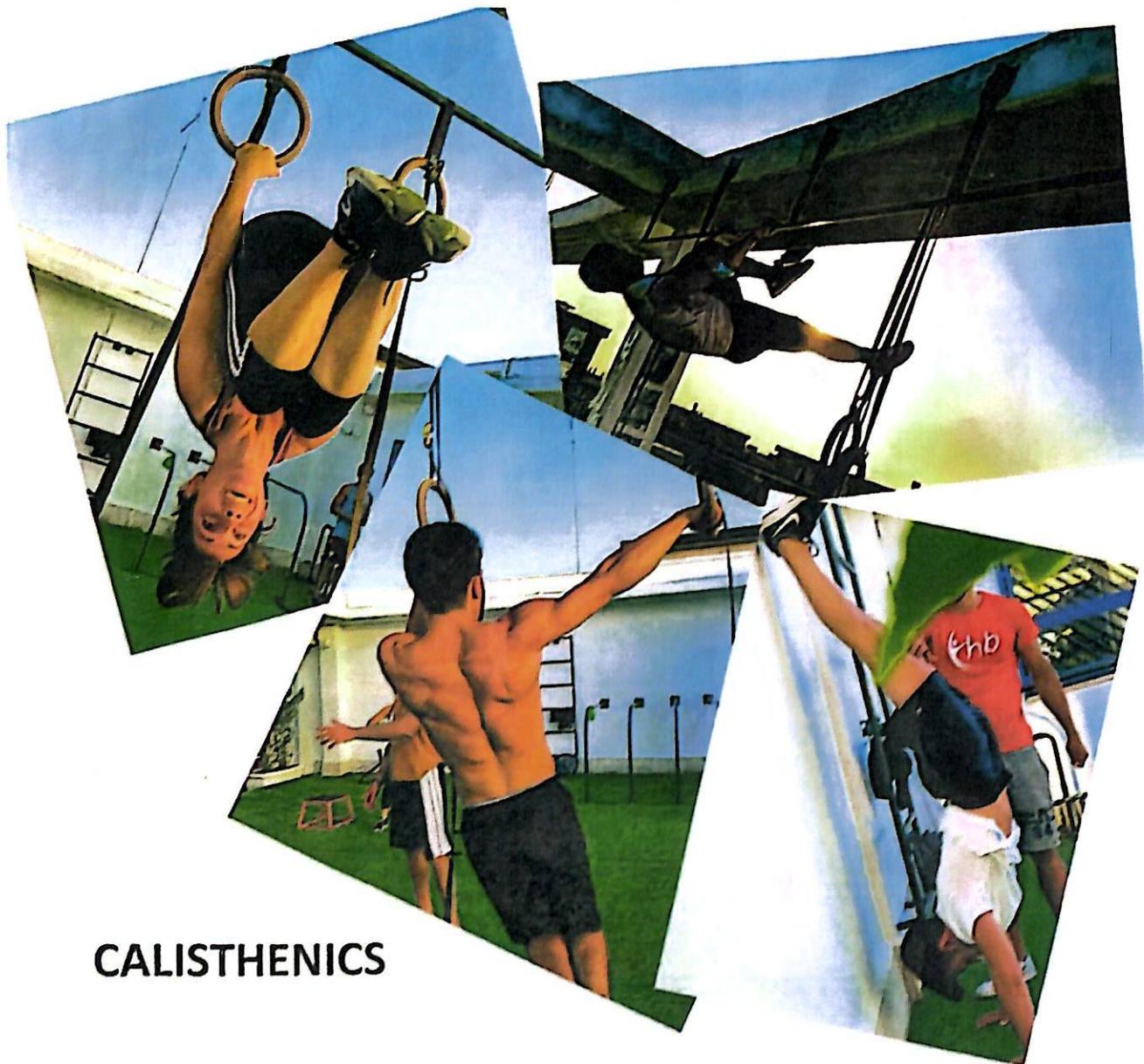
Questo tipo di "corde" sfrutta il **peso corporeo** di chi si allena e, dunque, sia il grado di tonificazione sia il carico ponderale sono perfettamente calibrati sullo sforzo di cui necessita il fisico di ciascuno, personalizzandolo.

L'allenamento in sospensione permette anche di **dimagrire e bruciare massa grassa**.



## HAPPY DANCE

E' una disciplina che si basa su esercizi a corpo libero ballati e coreografati, ideato per tutti coloro che vogliono dedicarsi del tempo in allegria e leggerezza. HAPPY DANCE non è solo divertimento, aiuta anche a perdere peso attraverso coreografie "happy" per quanto sono divertenti ma al contempo efficaci. Non è richiesta nessuna prestazione atletica , ma tanta voglia di ballare e divertirsi... e se non sai ballare!? Imparerai grazie ad HAPPY DANCE.



## CALISTHENICS

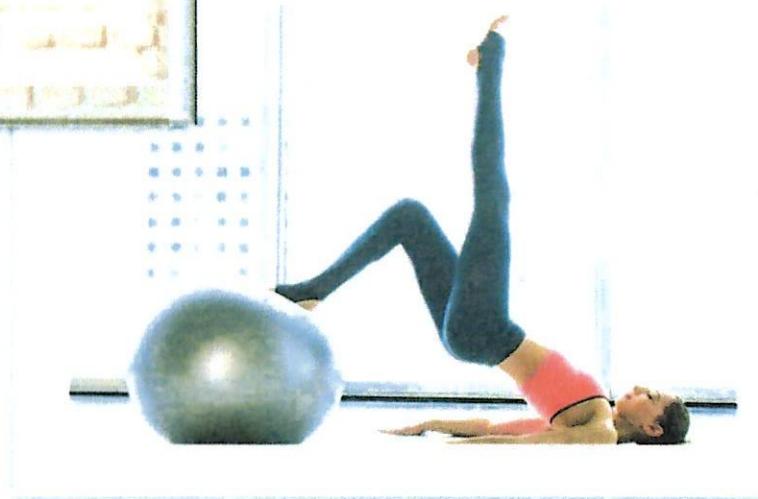
Il Calisthenics (dal greco Kalos – bello e Sthenos – forte) è un metodo di allenamento fisico in grado di costruire un fisico forte, agile e funzionale esclusivamente attraverso l’allenamento a corpo libero.

Una delle sue particolarità è quella di essere un’attività sia aerobica, in grado di bruciare molte calorie, che anaerobica, permettendo lo sviluppo di forza e massa muscolare.

Il metodo è legato alla ginnastica artistica, con cui condivide alcuni esercizi e soprattutto l’attenzione alla corretta esecuzione dei movimenti, fondamentale per allenarsi in maniera costante senza incorrere in infortuni fisici.



## Pilates Matwork



Nel Pilates Matwork, tutti gli esercizi vengono eseguiti a corpo libero su di un tappetino, o al massimo con l'ausilio della palla e degli elastici.

Il metodo Pilates Matwork , si ispira ai principi basilari del Pilates che sono sei:

- 1. Respirazione:** che deve essere sempre controllata, si espira nel momento di sforzo maggiore.
- 2. Baricentro:** è il centro di forza e di controllo di tutto il corpo.
- 3. Precisione:** ogni movimento deve essere "perfetto" ed effettuato con la lentezza necessaria per raggiungerla.
- 4. Concentrazione:** occorre la massima attenzione in ogni esercizio perchè la mente deve essere il supervisore di ogni singola parte del corpo.
- 5. Controllo:** non si devono effettuare movimenti sconsiderati o avventati.
- 6. Fluidità:** questo ultimo concetto racchiude tutti i precedenti.

Il Pilates Matwork aumenta forza e resistenza muscolare, favorisce l'elasticità delle articolazioni, contribuisce a ridurre e prevenire dolori alla schiena e alla cervicale. Corregge la postura, dona energia e vitalità, riduce lo stress, apporta maggior controllo del respiro.

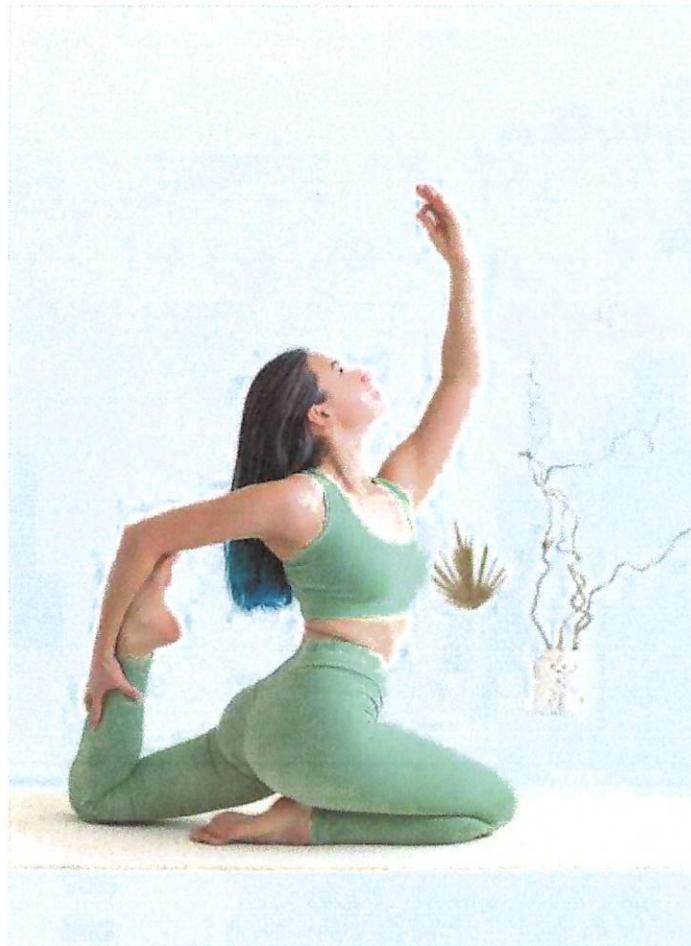


## Functional Children

Il corso è strutturato in maniera tale da fornire ai bambini a partire dall'età dell'infanzia (5-6 anni) la capacità e la conoscenza del proprio corpo seguendo sequenze di mobilità articolare, per essere morbidi elastici e coordinati e alla fine di acquisire non solo ampiezza dei movimenti e fluidità esecutive dei gesti, ma anche di imparare a gestirsi negli spostamenti nello spazio con equilibrio e propriocettività.

LA SESSIONE di allenamento, permette il riconoscimento dei ruoli e consente di gettare le basi per costruire consapevolezza e autostima maggiore.

Inoltre serve a prevenire scoliosi e atteggiamenti cifotici.



## GINNASTICA DOLCE

La ginnastica dolce è una disciplina adatta a tutti , specialmente a chi non è abituato a svolgere attività fisica e anche alle donne in dolce attesa.

E' un'attività motoria caratterizzata da movimenti lenti e leggeri coordinati da un'attenta respirazione. Gli esercizi sono caratterizzati da allungamenti e distensioni che agiscono sulla flessibilità del tono muscolare e sulle articolazioni, nonché sulla distensione della colonna vertebrale e dei muscoli del collo , spesso irrigiditi.

La ginnastica dolce nasce per sviluppare la calma e la concentrazione, oltre che il tono e la flessibilità muscolare; chi la pratica avrà maggiore consapevolezza del proprio corpo , senza sottoporre i muscoli a uno sforzo eccessivo.

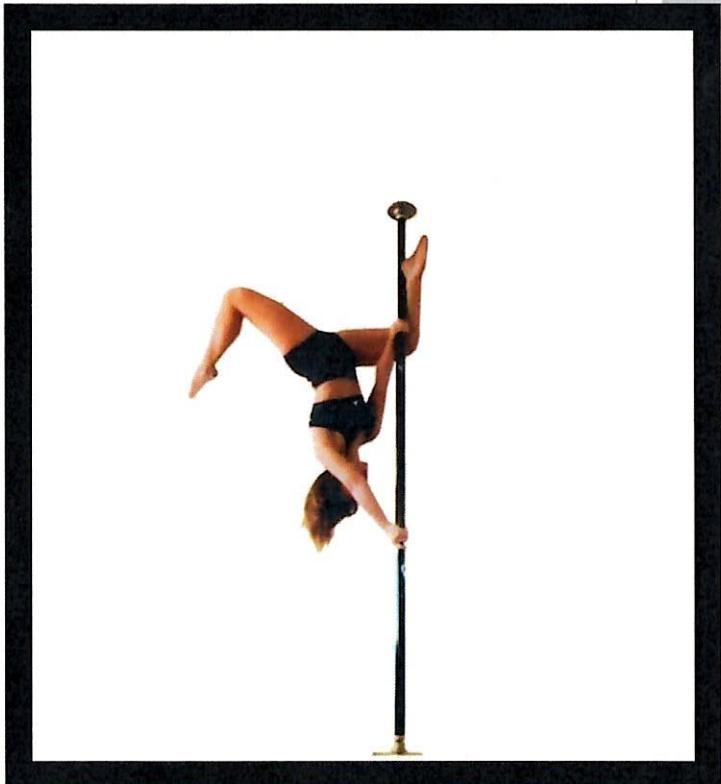
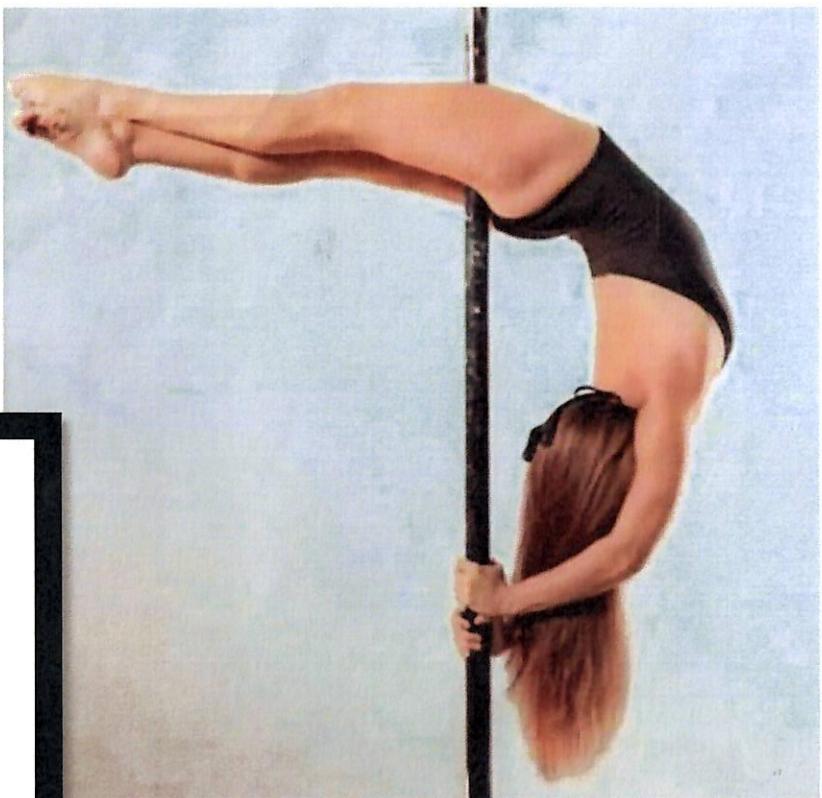


## **TOTALBODY WORKOUT**

Tipo di allenamento che coinvolge tutto il corpo, basandosi su un mix dinamico ed esplosivo di esercizi, che contribuiscono a bruciare calorie, aumentare il tono muscolare, la forza, la resistenza e riducendo la massa grassa.

L'intensità dei workout appositamente modulati e calibrati in base alle caratteristiche e capacità di ognuno renderanno le attività accessibili a tutti, dando benefici non solo al corpo ma anche alla mente.

I workout sempre vari avranno obiettivi che punteranno alla tonificazione muscolare e al dimagrimento, con focus specifici, quali gambe, glutei, addome e braccia.



## POLE DANCE

La Pole Dance è un mix di ginnastica acrobatica e danza alla pertica. E' una disciplina rivolta a tutti,in quanto la progressione didattica consente a chiunque di acquisire con il tempo forza e flessibilità, necessarie per eseguire le varie figure al palo.

E' una disciplina che unisce 2 mondi:  
quello sportivo e quello artistico.

Praticando pole dance, l'atleta acquisisce forza, tonicità alle spalle, dorso, addome e gambe e migliora la flessibilità.

Oltre al beneficio fisico, si acquisisce autostima.

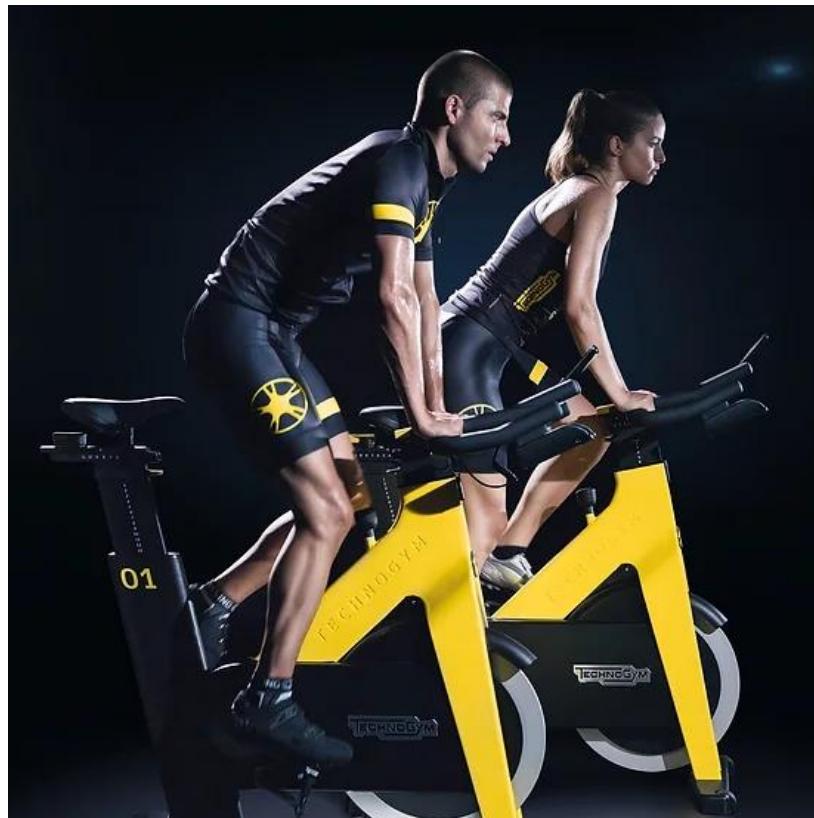


## SPINNING

Lo spinning program è un' attività cardiovascolare aerobica / anaerobica su bike stazionaria.

L' istruttore con l' ausilio della musica vi condurrà in un viaggio virtuale della durata di circa 50 minuti per raggiungere una connessione mente / corpo.

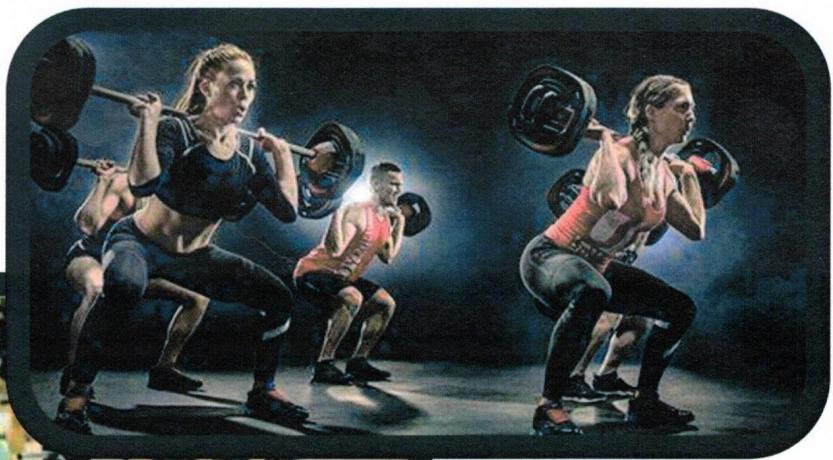
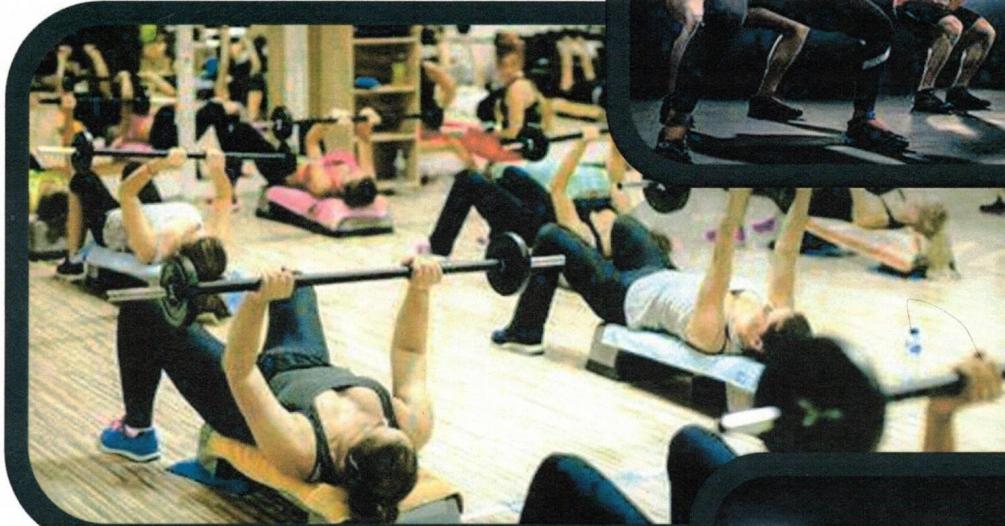
Lo spinning program sviluppa un miglioramento dell' apparato cardiovascolare, inoltre favorisce la tonificazione degli arti inferiori del corpo e in più aiuta ad espellere tossine e stress dal proprio organismo.



Il **corso di group cycling** si svolge sempre in gruppo e al ritmo di musica, sotto l'occhio attento di un **istruttore qualificato**.

I principali benefici che offre il group cycling

- **Coinvolgimento e socializzazione:** il **lavoro di gruppo** permette di istaurare nuove amicizie e di mettere alla prova i propri limiti. La pedalata a ritmo di musica aumenta la distensione e favorisce il **benessere psicofisico**.
- **Allenamento cardiocircolatorio:** il group cycling è un allenamento completo dal punto di vista cardiaco, grazie all'alternanza di momenti di sforzo intenso e di defaticamenti durante i quali il ritmo cala. In questo modo è possibile variare la **frequenza cardiaca** nel passaggio da lavoro aerobico a lavoro anaerobico e viceversa.
- **Allenamento e tonicità muscolare:** il corso permette un **lavoro omogeneo della muscolatura**. Gli stimoli sono soprattutto a carico degli arti inferiori e in particolare dei muscoli delle **cosce** e dei **glutei**. Anche gli arti superiori sono sollecitati e il risultato principale che si ottiene è quello di tonificazione.
- **Miglioramento della forza e della resistenza:** l'allenamento **group cycling** permette di migliorare la forza fisica. Imparerete inoltre a gestire meglio le energie grazie ad un miglioramento della resistenza allo sforzo.



## BODY PUMP

Il Body pump è un allenamento sia cardiovascolare che muscolare. Prevede l'utilizzo di piccoli attrezzi quali, manubri, dischi, bilancieri e step.

Il body pump tonifica il corpo, i muscoli infatti crescono in modo armonioso e i risultati sono apprezzabili anche perché si riduce il tessuto adiposo. Ma i benefici non sono soltanto estetici. È tutto l'organismo che riceve un beneficio, proprio perché il lavoro è sia aerobico che anaerobico.

È inoltre un tipo di training adatto a chiunque, perché gli esercizi sono calibrati sul singolo e sulle sue potenzialità.



La Booty Barre è una tecnica innovativa che unisce, appunto, Pilates, Yoga e danza in un'unica attività di fitness molto efficace che richiede l'utilizzo della sbarra durante l'allenamento.

Il punto di forza della Booty Barre risiede infatti nell'uso della sbarra, in quanto, la **flessibilità dei muscoli** e la **tonificazione dei glutei** si ottengono soprattutto grazie al suo utilizzo. Dal Pilates deriva la parte di allenamento più dinamica mentre dallo Yoga il lavoro aerobico e il miglioramento della respirazione; la danza, infine, funziona come aggregatore di fluidità di tutti i movimenti.

Questa disciplina, ha il vantaggio di sfruttare tecniche di allenamento completo perché – se praticate correttamente e con costanza nel tempo – tonificano i muscoli, rassodano i tessuti, migliorano la respirazione e aiutano il lavoro cardio.

La disciplina rappresenta la perfetta combinazione tra condizionamento muscolare, flessibilità e lavoro cardiovascolare.



## Sala Pesi

L'allenamento in sala pesi permette un migliore rapporto tra percentuale di massa magra e quella grassa, rafforzamento generico, e miglioramenti posturali.

I benefici indotti dall'allenamento in sala pesi sono molti:

- miglioramento apparato cardiovascolare
- miglioramento apparato scheletrico
- incremento della forza e miglioramento mobilità articolare, attraverso lo stretching

Inoltre un allenamento aerobico, accompagnato da sedute di pesi, può essere un ulteriore guadagno per il nostro corpo in termini salute.



## GAG

La sigla è intesa come acronimo di “Gambe, Addome e Glutei”.

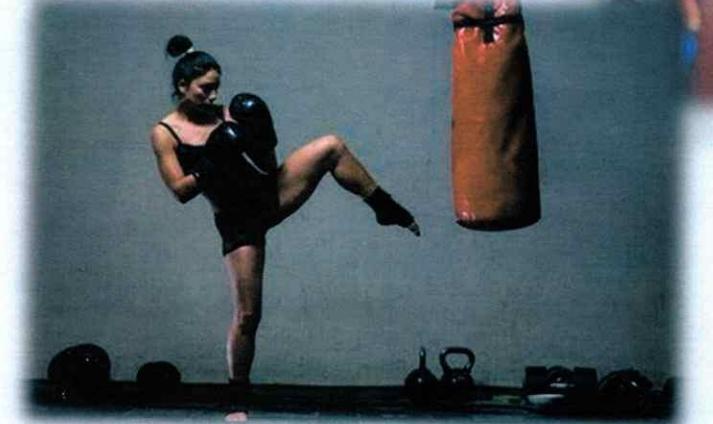
Si tratta di un tipo di **allenamento fitness** cardiovascolare mirato al **rafforzamento e alla tonificazione** della parte inferiore del corpo, aree in cui avviene un maggior accumulo di adiposità. Gli **esercizi gag** riprendono i fondamentali dello step e dell'aerobica, combinando l'attività cardio a quella della tonificazione e della respirazione.

E' un'**attività completa tipicamente cardiovascolare**, È costituito da una serie di esercizi da eseguire in piedi, a terra o con l'ausilio di strumenti come pesi e rialzi.

Il gag è vivamente consigliato anche per chi vuole dimagrire; facendo infatti i vari esercizi in ripetizione ad alta velocità, si può **eliminare il grasso in eccesso** e ottenere ottimi risultati di perdita di peso.



1137368122



## KICKBOXING

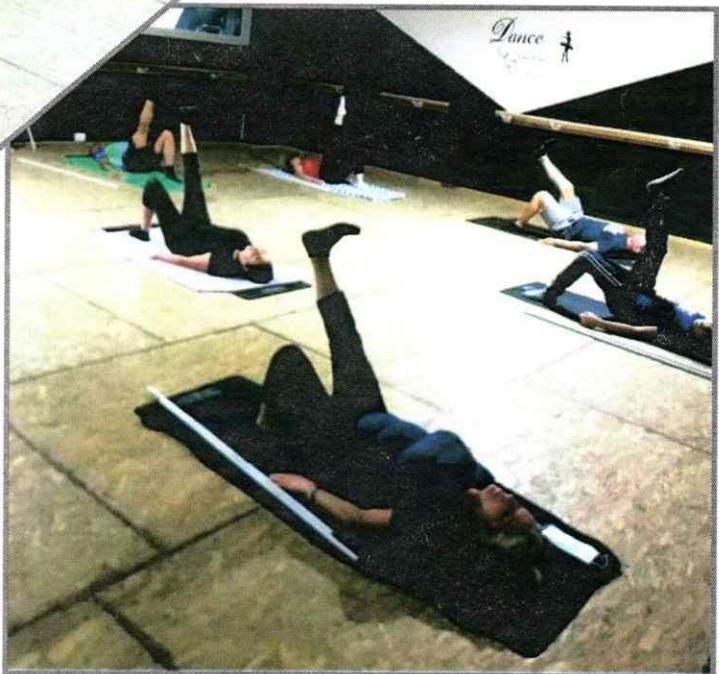
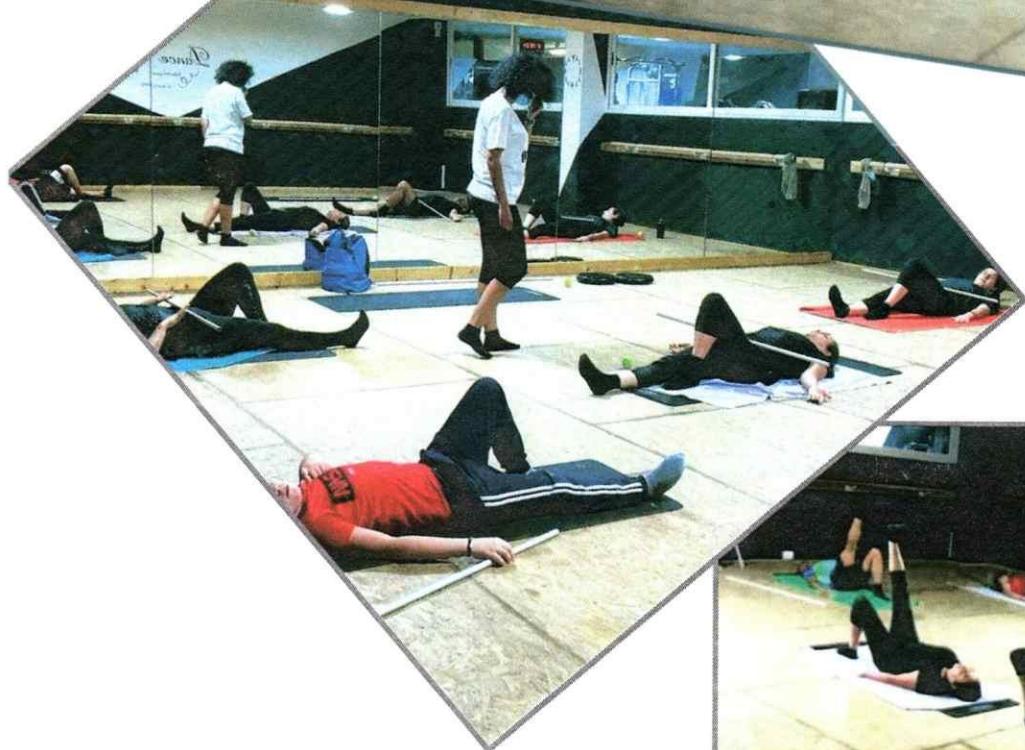
La Kickboxing è uno sport da combattimento che unisce due tecniche tra cui: il calcio (kick) ispirato all'arte marziale orientale e il pugno che è la prerogativa della boxe.

E' una disciplina adatta a tutti e permette di allenare .

La **MENTE**, per raggiungere consapevolezza personale, self control, superare la timidezza, paura e rispetto delle regole, rispetto dell'avversario e difesa personale.

**CORPO** per tonificare, potenziare addominali e pettorali, arti inferiori e superiori, sviluppa la massa magra, eliminando velocemente la massa grassa in quanto è un allenamento veloce e intenso e aiuta ad aumentare resistenza, flessibilità, e potenziamento muscolare, infine favorisce l'apprendimento di tecniche da combattimento.

Una peculiarità fondamentale della kickboxing sono gli attestati di cintura, essi sono considerati come punteggi effettivi nei concorsi pubblici (polizia, carabinieri, g.d.f. ect ect)



## POSTURAL BACK SCHOOL

La Back school cioè la scuola della schiena.

Nasce con lo scopo di, allentare le tensioni muscolari e ridare la lunghezza originale ai muscoli e insegnare ad educare un uso sano della schiena, attraverso esercizi e posture .

Si è dimostrata la metodica più efficace e duratura nel trattamento della lombalgia, lombosciatalgia, cervicalgia scoliosi, cifosi ed è utile a chiunque desideri prendersi cura della salute della propria colonna vertebrale.