

	ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
SALA UNO	10.30		PILATES&CIRCUIT <i>ch</i>			PILATES&CIRCUIT <i>ch</i>	
	11.00	Hata YOGA <i>ellen</i>			Hata YOGA <i>ellen</i>		ZUMBA <i>enida</i>
	13.00	CARDIO STEP <i>sabri</i>	PILATES MATWORK <i>cri</i>	FUN-CTIONAL TONE <i>alex</i>	TONE&JUMP <i>sabri</i>	FUN-CTIONAL BURN <i>alex</i>	<u>12</u> STEP&TONE <i>luca</i>
	16.00		AEROBIC CIRCUIT <i>luca</i>		INTERVAL JUMP <i>cri</i>		<u>13</u> FUNCTIONAL
	16.30		ADDOMINALI <i>luca</i>				<i>gabriele</i>
	17.00		Hata YOGA <i>manuela</i>	<u>17:15</u> -STRETCHING		Hata YOGA <i>manuela</i>	
	18.00	SUPER CIRCUIT	STEP	G.A.G. <i>grazia</i>	TOTAL BODY	STEP <i>timmy</i>	
	19.00	INTERVAL JUMP <i>sabri</i>	TBW <i>consuelo</i>	ATHLETIC CIRCUIT <i>raff</i>	FUNCTIONAL TONE <i>totta</i>	TOTAL BODY <i>timmy</i>	
	20.00	ZUMBA <i>enida</i>	<u>20:15</u> FUNCTIONAL	ZUMBA <i>luca</i>	BOXE MIX <i>totta</i>		
	21.00			Hata YOGA <i>elisa</i>			

Per i corsi di Indoor Cycling, Gravity Pilates, Functional Train (martedì e sabato) occorre prenotarsi sul sito www.fashionfitness.it

SALA INDOOR CYCLING	13.15	Indoor cycling -Ale		Indoor cycling - Chiara		Indoor cycling - Chiara	<u>11</u> Indoor cycling- Lele
	18.00	Indoor cycling-Daniela	Indoor cycling - Daniela		Indoor cycling - Tiziano		DOMENICA <u>10:30</u>
	19.00	Indoor cycling-Daniela	Indoor cycling - Daniela	Indoor cycling - Ettore	Indoor cycling - Tiziano	Indoor cycling - Ettore	special

SALA GRAVITY PILATES	10.00	G.PILATES - Benedetto					
	10.30			G.PILATES - Benedetto			
	13.00	SUPER GTS - Alex			PILATES GTS - Cri		
	15.30					PILATES GTS - Cri	
	16.30				GRAVITY UPPER-Cri		
	17.30		G.PILATES - Luca				
	18.00	G.PILATES - Grazia					
	18.15		G.PILATES - Luca		G.PILATES -Bene	G.PILATES - Cristina	
	18.30			G.PILATES - Chiara			
	18.45	G.PILATES - Grazia					
	19.00		G.PILATES - Luca		G.PILATES -Bene	G.PILATES - Cristina	
	19.15			G.PILATES - Chiara			

fashion&fitness

il tuo benessere comincia qui

- **AEROBIC CIRCUIT** - un'allenamento dinamico e cardio della durata di 30' per la tonificazione della parte superiore del corpo.
- **ATHLETIC CIRCUIT** - allenamento tono e cardio ad alta intensità che sviluppa forza funzionale tramite movimenti semplici ed efficaci. Adatto a principianti e sfidante per i più allenati.
- **FUNCTIONAL BURN** - una lezione completa che mira al miglioramento del sistema cardiovascolare e muscolare con **particolare beneficio sul metabolismo dei grassi**. E' una lezione di grande intensità e dinamicità! Utilizza **movimenti** realizzati grazie alla contrazione sinergica di più gruppi muscolari, cosiddetti **funzionali**.
- **CARDIO STEP** - Lavoro a 360° su **tutti i gruppi muscolari**, praticato con l'utilizzo dello **step**. Cardio, tonificazione (con l'uso di resistenze) e stretch. Intenso, vario e divertente!
- **FUNCTIONAL TONE** - lezione intensa eseguita con movimenti funzionali dall'effetto tonificante ed allenante della forza. Un efficace allenamento al maschile e femminile. Con l'utilizzo di bilancieri e pesi per muscoli tonici e definiti. Provare per credere!
- **FUNCTIONAL TRAIN** - allenamento caratterizzato da movimenti multiarticolari svolti su diversi piani e assi, con l'utilizzo di resistenze e attrezzi vari, quali kettlebell, fune. **Essere funzionali vuol dire essere forti, reattivi, agili, veloci, elastici, coordinati**. Alleniamoci alla vita quotidiana!
- **BOXE MIX** - un mix tra Thai boxe e Fit boxe, si utilizzano pugni, gomiti, ginocchiate, calci circolari combinati ad esercizi di resistenza muscolare. Un mix esplosivo ideale per **bruciare molte calorie** e per **scaricare lo stress** grazie ad un allenamento cardiovascolare intenso. I risultati? Massimo rassodamento!
- **G.A.G.** - Lezione appositamente studiata per **tonificare e modellare le zone dei glutei, delle gambe e degli addominali**, con un programma basato su esercizi di fitness di semplice esecuzione, a tempo di musica. Il tutto completato da esercizi di stretching.
- **GRAVITY PILATES** - Un intenso allenamento di tonificazione muscolare in allungamento. L'obiettivo : sentire il proprio corpo, avere coscienza delle fasce muscolari, **acquisire consapevolezza** raggiungendo il proprio punto di equilibrio. Nella versione **SUPER** sono 30' di lavoro muscolare ad alta intensità! **Gravity Upper** coinvolge solo i muscoli del tronco.
- **INDOOR CYCLING** (spinning) - Salite in sella ad una stationary-bike, impugnate il manubrio e incominciate a pedalare. Senza pensare a ciò che state facendo sarete trascinati nella vostra corsa. **Esercizio ideale per chi vuole migliorare la propria linea e la propria efficienza fisica DIVERTENDOSI!!!**
- **INTERVAL JUMP** - un metodo di allenamento cardiofitness, prevede l'alternanza tra periodi di esercizio intenso a periodi di recupero attivo mediante attività aerobica meno intensa. Vengono utilizzati il **TRAMPOLINO** e resistenze: pesi/barre. **EFFICACISSIMO** per bruciare calorie divertendosi!
- **INTERVAL TRAINING** - lezione di tonificazione TB a circuito con l'uso di attrezzi: bilanciere e pesetti. Si mette l'accento su addominali che verranno allenati tra una stazione e l'altra. Adattabile ad ogni livello di allenamento.
- **STEP** - È la lezione di fitness n. 1 al mondo. Un'ora di allenamento cardiovascolare e divertimento. Un intenso sali-scendi da un gradino di altezza variabile.
- **PILATES&CIRCUIT** - Una lezione veramente per tutti; semplici ed efficaci esercizi per **migliorare il tono muscolare e pilates per la postura e la stabilizzazione addominale**. Su base musicale, migliora anche l'elasticità muscolare e la mobilità articolare. Ideale anche per chi vuole cominciare a fare attività fisica.
- **PILATES GTS** - Il Gravity System Pilates rappresenta la naturale evoluzione del metodo di Joseph Pilates. Le straordinarie caratteristiche allenanti quali controllo, coordinazione, allungamento assiale, lavoro della cintura addominale vengono esaltate attraverso la forza di gravità.
- **PILATES MATWORK** - Serie di esercizi sul mat materassino seguendo il programma tradizionale **Pilates** che propone gradualmente l'apprendimento di posizioni da svolgere col peso del proprio corpo, per aumentare forza ed elasticità, resistenza e concentrazione.
- **GAG EXPRESS** - Una lezione intensa...cardio... per bruciare, definire, scolpire, **GAMBE ADDOMINALI E GLUTEI!**
- **TONE&JUMP** - una lezione che unisce la tonificazione muscolare al lavoro cardio effettuato sul **TRAMPOLINO**; in questo modo il nostro corpo si allena in sicurezza, semplicità, funzionalità e soprattutto tanta, tanta gioia e puro piacere.
- **TBW** - si pone l'obiettivo di allenare più gruppi muscolari, alcune volte singolarmente e altre in modo funzionale, per poter dare diversi input al nostro corpo, rendendolo più **EFFICIENTE** oltre che più **TONICO**. Gli esercizi sono svolti a corpo libero e/o con l'utilizzo di attrezzi (pesetti, bilanciere..) a singola ripetizione o a circuito.
- **TONE & STEP** - lezione combinata con semplice ma intenso lavoro cardiovascolare con lo step alternata al lavoro muscolare con l'uso di piccoli attrezzi. Il tutto senza pause per poter così bruciare più calorie ed aumentare e stimolare il metabolismo.
- **SUPER CIRCUIT** - **NUOVO** workout che alterna il lavoro cardio effettuato con l'utilizzo del **TRAMPOLINO** al lavoro di tonificazione, con l'uso di resistenze. **EFFICACE!**
- **ZUMBA** - è "**una festa**", è il nuovo modo di fare fitness! Dinamico, emozionante, a ritmo di musica latina. Zumba è un mix di movimenti