

## ORARIO CORSI

DAL 18 ottobre

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
				8,30	Spinning Luca								
9,30	Coreog. Rebound Lorena	9,30	Mat - Pilates Stefano	9,30	Soft-Tone Simone	9,30	Trx Sante	9,30	Mat - Pilates Lorena				
10,15	Tonic Rebound Lorena	10,15	Sanificazione	10,15	Dance & Fun Simone	10,15	Cardio Fitness Sante	10,15	Sanificazione				
11,15	Sanificazione			11,00	Sanificazione	11,00	Sanificazione	10,30	Cardio Fitball Lorena				
								11,15	Sanificazione				
										11,00	Spinning	11,00	Spinning
13,00	Cardio Fitness Lorena	12,30	Spinning Luca	13,00	Tabata Simone	12,30	Spinning Luca	13,00	Tonic Rebound Lorena				
13,45	Sanificazione			13,45	Sanificazione			13,45	Sanificazione				
18,30	Cardio Fitball Lorena			18,30	Rebound Lorena	18,30	Mat-Pilates Michela	18,30	Addominali Veronica				
19,15	Sanificazione			19,15	Gambe snelle Lorena	19,15	Dance & Fun Simone	19,15	Fitness Barre Veronica				
19,30	Mat - Pilates Lorena	19,50	HiIT Trx Nicholas	20,00	Sanificazione	20,00	Sanificazione	20,00	Sanificazione				
20,15	Sanificazione	20,35	Sanificazione										
19,00	Spinning Paolo M.	19,45	Spinning Lory			19,30	Spinning Luca	19,00	Spinning Tony				

<b>OLISTICI</b>	Movimenti semplici, lenti e controllati per una maggiore percezione del movimento. Una lezione di ginnastica energetica per il riequilibrio del corpo e della mente.
<b>CARDIO-VASCOLARI</b>	Allenamento aerobico che permette di bruciare calorie e di accelerare il metabolismo, favorendo quindi la perdita di peso.
<b>TONIFICAZIONE</b>	Allenamento per scolpire e rinforzare tutti i gruppi muscolari. Si utilizzano elastici, bosu, pesini, etc.
<b>FUNZIONALE</b>	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.