

| LUNEDI'             |                                 | MARTEDI' |                               | MERCOLEDI' |                                  | GIOVEDI' |                                | VENERDI' |                                | SABATO |                 | DOMENICA |                 |
|---------------------|---------------------------------|----------|-------------------------------|------------|----------------------------------|----------|--------------------------------|----------|--------------------------------|--------|-----------------|----------|-----------------|
| 08:30               | <b>SPINNING</b><br>Luca         |          |                               | 08:30      | <b>SPINNING</b><br>Luca          |          |                                |          |                                |        |                 |          |                 |
| 09:30               | <b>CARDIO FITNESS</b><br>Lorena | 09:30    | <b>MAT PILATES</b><br>Stefano | 09:30      | <b>POSTURAL TONE</b><br>Simone   | 09:30    | <b>TRX</b><br>Sante            | 09:30    | <b>MAT PILATES</b><br>Lorena   |        |                 |          |                 |
| 10:15               | <b>TONIC REBOUND</b><br>Lorena  |          |                               | 10:15      | <b>DANCE &amp; FUN</b><br>Simone | 10:15    | <b>CARDIO FITNESS</b><br>Sante |          |                                | 11:00  | <b>SPINNING</b> | 11:00    | <b>SPINNING</b> |
| 13:00               | <b>CARDIO FITNESS</b><br>Lorena | 12:30    | <b>SPINNING</b><br>Luca       | 13:00      | <b>TABATA</b><br>Simone          | 12:30    | <b>SPINNING</b><br>Luca        | 13:00    | <b>TONIC REBOUND</b><br>Lorena |        |                 |          |                 |
| 14:00 SANIFICAZIONE |                                 |          |                               |            |                                  |          |                                |          |                                |        |                 |          |                 |
| 18:30               | <b>CARDIO FITBALL</b><br>Lorena |          |                               | 18:30      | <b>REBOUND</b><br>Lorena         | 18:30    | <b>MAT PILATES</b><br>Michela  |          |                                |        |                 |          |                 |
| 19:30               | <b>MAT PILATES</b><br>Lorena    | 19:50    | <b>HIIT TRX</b><br>Nicholas   | 19:15      | <b>TONIC REBOUND</b><br>Lorena   | 19:15    | <b>TABATA</b><br>Simone        |          |                                |        |                 |          |                 |
| 19:00               | <b>SPINNING</b><br>Paolo M      | 19:45    | <b>SPINNING</b><br>Lorena     |            |                                  | 19:30    | <b>SPINNING</b><br>Luca        | 19:00    | <b>SPINNING</b><br>Tony        |        |                 |          |                 |
| 21:00 SANIFICAZIONE |                                 |          |                               |            |                                  |          |                                |          |                                |        |                 |          |                 |



tel.: 0396981440  
email: info@athenabenessere.it

#### POSTURALI-RIEDUCAZIONE

Movimenti controllati per una maggiore percezione del movimento. Consigliati per cervicalgia, mal di schiena e problemi articolari. Concentrati su mobilità e riequilibrio del core.

#### CARDIOVASCOLARI

Allenamento aerobico che permette di bruciare calorie e di accelerare il metabolismo, favorendo la perdita di peso e aiutando nella prevenzione di patologie cardiovascolari

#### TONIFICAZIONE

Allenamento per scolpire e rinforzare tutti i gruppi muscolari, con l'utilizzo di piccoli attrezzi (bosu, elastici, rebound, trx etc.)

Tutta la struttura è dotata di telemetria. Si consiglia l'utilizzo del cardiofrequenzimetro in ogni corso per una maggiore efficienza e un più rapido raggiungimento degli obiettivi.