

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
08:30	<b>SPINNING</b> Luca			08:30	<b>SPINNING</b> Luca								
09:30	<b>CARDIO FITNESS</b> Lorena	09:30	<b>MAT PILATES</b> Stefano	09:30	<b>POSTURAL TONE</b> Simone	09:30	<b>TRX</b> Stefano R.	09:30	<b>MAT PILATES</b> Lorena				
10:15	<b>TONIC REBOUND</b> Lorena					10:15				11:00	<b>SPINNING</b>	11:00	<b>SPINNING</b>
13:00	<b>CARDIO FITNESS</b> Lorena	12:30	<b>SPINNING</b> Luca	13:00	<b>TABATA</b> Simone	12:30	<b>SPINNING</b> Luca	13:00	<b>TONIC REBOUND</b> Lorena				
14:00 SANIFICAZIONE													
18:30	<b>CARDIO FITBALL</b> Lorena			18:30	<b>REBOUND</b> Lorena	18:30	<b>MAT PILATES</b> Monica						
19:15	<b>MAT PILATES</b> Lorena	19:50	<b>HIIT TRX</b> Nicholas	19:15	<b>TONIC REBOUND</b> Lorena	19:15	<b>TABATA</b> Simone						
19:30		19:30	<b>SPINNING</b> Rita			19:30	<b>SPINNING</b> Luca	19:00	<b>SPINNING</b> Rita				



tel.: 0396981440  
email: info@athenabenessere.it

**POSTURALI-RIEDUCAZIONE** Movimenti controllati per una maggiore percezione del movimento. Consigliati per cervicaglia, 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.

