

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
08:30	SPINNING Luca			08:30	SPINNING Luca								
09:30	CARDIO FITNESS Lorena	09:30	MAT PILATES Stefano	09:30	POSTURAL TONE Simone	09:30	TRX Stefano R.	09:30	MAT PILATES Lorena				
10:15	TONIC REBOUND Lorena					10:15				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				
14:00 SANIFICAZIONE													
18:30	CARDIO FITNESS Lorena			18:00	TONIC REBOUND Lorena	18:30	MAT PILATES Monica						
19:15	MAT PILATES Lorena	19:30	HIIT TRX Nicholas	18:45	REBOUND Lorena	19:15	TABATA Simone						
19:30		19:30	SPINNING Rita	19:30	TONIC REBOUND Lorena	19:30	SPINNING Luca	19:00	SPINNING Rita				



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.