

| LUNEDI' | | MARTEDI' | | MERCOLEDI' | | GIOVEDI' | | VENERDI' | | SABATO | | DOMENICA | |
|---------|---------------------------------|----------|-------------------------------|------------|---------------------------------|----------|------------------------------|----------|--------------------------------|--------|-----------------|----------|-----------------|
| 08:30 | | | | 08:30 | SPINNING Luca | | | | | | | | |
| 09:30 | SOFT CARDIO Lorena | 09:30 | MAT PILATES Stefano | 09:30 | | 09:30 | TRX Stefano R. | 09:30 | MAT PILATES Lorena | | | | |
| 10:15 | TONIC REBOUND Lorena | | | | | 10:15 | | | | 11:00 | SPINNING | 11:00 | SPINNING |
| 12:45 | TABATA Daniele | 12:30 | SPINNING Luca | 13:00 | CARDIO FITNESS Lorena | 12:30 | SPINNING Luca | 13:00 | TONIC REBOUND Lorena | | | | |
| 18:30 | CARDIO FITNESS Lorena | | | 18:00 | | 18:30 | | | | | | | |
| 19:15 | MAT PILATES Lorena | 19:30 | TABATA Alessandro | 18:30 | REBOUND Lorena | 18:30 | MAT PILATES Lorena | 19:00 | SPINNING Rita | | | | |
| 19:30 | | 19:30 | SPINNING Rita | 19:15 | TONIC REBOUND Lorena | 19:30 | SPINNING Luca | 19:30 | HIIT TRX Nicholas | | | | |



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.

