

# STAGIONE 2024-25

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
08:30				08:30	<b>SPINNING</b> Luca								
09:30	<b>SOFT CARDIO</b> Lorena	09:30	<b>POSTURAL TONE</b> Daniele	09:30	<b>MAT PILATES</b> Monica R.	09:30	<b>STRETCH &amp; TONE</b> Stefano V.	09:30	<b>MAT PILATES</b> Lorena				
10:15	<b>POSTURAL MODELLANTE</b> Lorena					10:15				11:00	<b>SPINNING</b>	11:00	<b>SPINNING</b>
12:45	<b>TABATA</b> Daniele	12:30	<b>SPINNING</b> Luca	13:00	<b>CARDIO FITNESS</b> Lorena	12:30	<b>SPINNING</b> Luca	13:00	<b>POSTURAL MODELLANTE</b> Lorena				
18:30	<b>CARDIO FITNESS</b> Lorena	18:30	<b>FITNESS DANCE</b> Monica A.	18:00		18:30							
19:15	<b>MAT PILATES</b> Lorena	19:15	<b>TOTAL BODY</b> Monica A.	18:30	<b>CARDIO FITNESS</b> Lorena	18:30	<b>MAT PILATES</b> Monica R.	19:00	<b>SPINNING</b> Ina				
19:30		19:30	<b>SPINNING</b> Rita	19:15	<b>POSTURAL MODELLANTE</b> Lorena	19:30	<b>SPINNING</b> Luca						



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.