

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
8:30				8:30	SPINNING Luca								
9:30	SOFT CARDIO Lorena	9:30	POSTURAL TONE Daniele	9:30	MAT PILATES Monica R.	9:30	STRETCH & TONE Stefano V.	9:30	MAT PILATES Lorena				
10:15	POSTURAL MODELLANTE 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	POSTURAL MODELLANTE Lorena	 tel.: 0396981440 email: info@athenabenessere.it			
18:30	CARDIO FITNESS Lorena	18:30	TOTAL BODY Monica A.	18:30	CARDIO FITNESS Lorena	18:30		18:30	YOGA Monica R.				
19:15	MAT PILATES Lorena	19:15	GROUP BOXING Monica A.	19:15	POSTURAL MODELLANTE Lorena	18:30	MAT PILATES Monica R.	19:00					
19:30	SPINNING Marco	19:30		19:15	SPINNING Paolo M.	19:30	SPINNING Luca						

POSTURALI-RIEDUCAZIONE

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