

CORSI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.30-9.30	YOGA * Jessica		YOGA * Jessica		YOGA * Jessica	
9.00-9.45		ACQUA Katia		ACQUA Katia		
9.30-10.20	PILATES Jessica		PILATES Jessica		PILATES Jessica	
10.00 - 10.50		FITDANCE Mauro		FITDANCE Mauro		FITDANCE Mauro
10.30-11.20	FLYBOARD Jessica		FLYBOARD Jessica		FLYBOARD Jessica	
10.30-11.00						TABATA 30' Antonio
10.45-11.30	TRX Katia		TRX Katia		TRX Katia	
11.00-11.50		PILATES Mauro		PILATES Mauro		
13.30-14.20	FUNZIONALE Antonio	TRX Katia	FUNZIONALE Antonio	TRX Katia	FUNZIONALE Antonio	
	ACQUA Katia		ACQUA Katia		ACQUA Katia	
14.30-15.20	PILATES Katia	ACQUA Katia	PILATES Katia	ACQUA Katia	PILATES Katia	
14.30-15.30		YOGA * Jessica		YOGA * Jessica		
15.30-16.30	POWER GAG Mauro		POWER GAG Mauro		POWER GAG Mauro	
16.00-16.50		MOBILITY FUNCTIONAL Jessica		MOBILITY FUNCTIONAL Jessica		
16.30-17.00	STRETCHING 30' Mauro		STRETCHING 30' Mauro		STRETCHING 30' Mauro	
17.00-17.50		PILATES Jessica		PILATES Jessica		
		CAPOEIRA* 6-15 anni Marcelo		CAPOEIRA* 6-15 anni Marcelo		
17.30-18.20		FLYBOARD Mauro		FLYBOARD Mauro		
18.00-18.30	GAG 30' Mauro		GAG 30' Mauro		GAG 30' Mauro	
18.00-19.00		CAPOEIRA* 6-15 anni Marcelo		CAPOEIRA* 6-15 anni Marcelo		
18.30-19.20	FLYBOARD Mauro	FITDANCE Mauro	PILATES Mauro	FITDANCE Mauro	FLYBOARD Mauro	
	FUNZIONALE Antonio		FUNZIONALE Antonio		FUNZIONALE Antonio	
19.30-20.20	PILATES Mauro	TRX Antonello	TOTAL BODY Mauro	TRX Antonello	PILATES Mauro	
		SPINNING* Marco		SPINNING* Marco		
19.30-21.00	CAPOEIRA* Marcelo		CAPOEIRA* Marcelo			
19.45-20.30		ACQUA Katia		ACQUA Katia		

**PIANIFICAZIONE CORSI VALIDA SINO AL 08/06/2019**

**La prenotazione dei corsi in calendario è obbligatoria. Accesso libero per la sala attrezzi.**

**NB: CORSI CON ASTERISCO NON INCLUSI NELL'ABBONAMENTO OPEN**

**Orari di apertura sala attrezzi: Dal Lunedì al Sabato 7:00 – 21:30 /Domenica e festivi 9:00 – 20:00**

Accesso ai corsi consentito dai 16 anni in su (esclusa Capoeira 6-15 anni)

NB. La pianificazione del calendario potrà subire variazioni durante l'anno

**PILATES: Lezione adatta a tutti**

Descrizione: attività che insegna ed aiuta ad assumere una corretta postura attraverso esercizi che allenano il “core” addominale e i muscoli profondi. La postura migliora e scompaiono rigidità e tensioni grazie ai suoi principi base: concentrazione, controllo, fluidità del movimento, precisione, respirazione.

**STRETCHING: lezione adatta a tutti**

Descrizione: il corso prevede una sequenza di esercizi per l’allungamento muscolare e la mobilità articolare di tutto il corpo

**TABATA: Lezione adatta a soggetti allenati**

Descrizione: 30' di allenamento ad altissima intensità intervallata, utile per rafforzare la resistenza cardiaca e polmonare e per continuare a bruciare calorie anche dopo l’allenamento.

**FUNZIONALE: Lezione adatta a tutti**

Descrizione: si realizza ponendo il corpo ed il suo movimento come cardine degli esercizi. Questo modo di realizzare attività fisica nasce con lo scopo di allenarsi migliorando le capacità del corpo di svolgere le attività quotidiane. Prevede l'esecuzione di esercizi a corpo libero che attivano l'intero organismo e non soltanto alcuni muscoli. Miglioramento: Forza, potenza, velocità, resistenza, coordinazione, agilità, equilibrio.

**TOTAL BODY: lezione adatta a tutti**

Descrizione: allenamento aerobico, eseguito a tempo di musica, utile per chi vuole dimagrire e tonificare, che prevede un lavoro a corpo libero e con attrezzi (step, bilanciere, manubri, elastici, cavigliere).

**TRX: lezione adatta a tutti**

Descrizione: “Allenamento in sospensione” sfrutta la gravità e il peso del proprio corpo al fine di ottenere un allenamento a 360 gradi. Aiuta a migliorare l’equilibrio, la resistenza muscolare e la fluidità di movimento.

**G.A.G.: lezione adatta a tutti**

Descrizione: allenamento di 30', eseguito a tempo di musica ideale per il dimagrimento e la tonificazione di gambe, addominali e glutei.

**SPINNING: lezione adatta a tutti**

Descrizione: allenamento intenso che si svolge a tempo di musica, in sella ad una bike, alternando la velocità della pedalata e le posizioni.

**MOBILITY FUNCTIONAL: lezione adatta a tutti**

Descrizione: in questa lezione sarai accompagnato nella ricerca di movimenti naturali ed ampi, che armonizzano mente e corpo. Questa tecnica nasce dalla fusione dei fondamenti del lavoro a terra della danza contemporanea, il lavoro sulla mobilità articolare ed il potenziamento della forza fisica.

**FLYBOARD: lezione adatta a tutti**

Descrizione: un allenamento dinamico e completo eseguito utilizzando una tavola sia nella sua parte concava che convessa. Si eseguono esercizi di equilibrio, mobilità, stabilità e coordinazione.

**FIT DANCE: lezione adatta a tutti**

Descrizione: un allenamento dinamico, creato dall’incontro tra danza e fitness. Un mix di esercizi di fitness e coreografie.

**POWER GAG: lezione adatta a tutti**

Un allenamento che agisce in maniera mirata, per avere glutei marmorei, ventre piatto e gambe toniche. È “Power” perché le ripetizioni sono aumentate e il recupero ridotto.

**ACQUAGYM: lezione adatta a tutti**

Descrizione: lezione di ginnastica in acqua, a tempo di musica, che sfrutta la resistenza dell’acqua per creare attrito richiedendo al corpo di compiere uno sforzo maggiore. In acqua, l'assenza di forza gravità consente di eseguire gli esercizi senza caricare schiena e articolazioni proteggendole dai traumi.

**ODAKA YOGA: lezione adatta a tutti**

Descrizione: le lezioni sono effettuate con uno stile “liquido” attraverso l’incontro del fluire dell’energia interiore che deriva dalla pratica delle arti marziali con lo spirito Zen della pace mentale nel rispetto profondo della tradizione millenaria dello yoga. La pratica diventa energia in movimento senza soluzione di continuità, come quello delle onde del mare, un processo senza interruzione fra una posizione e l’altra.

**CAPOEIRA: Per Adulti e Bambini**

Descrizione: È un'arte marziale brasiliana, caratterizzata da elementi espressivi come la musica e l'armonia dei movimenti (per questo spesso scambiata per una danza). Una sintesi di lotta, acrobazie, canti e musica.