

CORSI ESTATE 2019 - DAL 10/06/19 AL 15/09/19

CORSI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
8.30-9.30	YOGA * Jessica		YOGA * Jessica		YOGA * Jessica
9.30-10.20	PILATES Jessica	ACQUA MARE Katia	PILATES Jessica	ACQUA MARE Katia	PILATES Jessica
10.30-11.20	FITDANCE Jessica		FITDANCE Jessica		
13.30-14.15	FUNZIONALE Valentina	TRX Katia	FUNZIONALE Valentina	TRX Katia	FUNZIONALE Valentina
	ACQUA PISCINA ESTERNA Katia		ACQUA PISCINA ESTERNA Katia		ACQUA PISCINA ESTERNA Katia
14.30-15.15		YOGA * Jessica		YOGA * Jessica	
		ACQUA PISCINA ESTERNA Katia		ACQUA PISCINA ESTERNA Katia	
18.30-19.20	FLYBOARD Mauro	FITDANCE Mauro	FLYBOARD Mauro	FITDANCE Mauro	FLYBOARD Mauro
19.30-20.20	TRX Antonello	PUMP Mariano	TRX Katia	PUMP Mariano	TRX Antonello
	PILATES Mauro	ACQUA PISCINA SPA Katia	PILATES Mauro	ACQUA PISCINA SPA Mauro	PILATES Mauro

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

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

NOTA: la struttura si riserva di cancellare eventuali corsi qualora non si raggiunga il numero richiesto di partecipanti per classe.

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.

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.

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.

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.

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.

PUMP: lezione adatta a tutti

Descrizione: un allenamento completo, che consiste in una serie di esercizi di resistenza muscolare, praticati con una sbarra (con dei pesi, anche leggeri) e coordinati con una metodologia di lavoro ritmica, a tempo di musica.