# ATTIVITA' E CORSI DA MARZO 2010

| Lunedi | Martedi | Mercoledi | Giovedi | Venerdi |
|---|---|---|---|---|
| 12,45 Step (30') | 9,00 Ginnastica Dolce * (60') | 12,45 Body Workout (30') | 9,30 Mantenimento (60') | 10,00 Ginnastica Dolce * (60') |
| 13,15 G.A.G. (30') | 10,00 Mantenimento (60') | 13,15 Pilates (45') | 10,30 Pilates (60') | 12,45 Tone Up (30') |
| 14,30 Danza Moderna * (60') | 11,00 Pilates (60') | 15,00 Danza Moderna * (60') | 14,30 Danza Moderna * (60') | 13,15 Funny Aero (30') |
| 17,00 Ginnastica Correttiva Rieducativa * (60') | 17,00 Danza Moderna * (90') | 17,00 Ginnastica Correttiva Rieducativa * (60') | 16,30 Danza Classica Bimbi * (60') | 18,00 Taekwondo * (60') |
| 18,00 Latin Aerodance (45') | 18,00 Taekwondo * (60') | 18,30 Energy Pump (45') | 17,30 Danza Classica Bimbi * (60') | 19,00 Taekwondo * (60') |
| 18,45 Pilates (45') | 18,30 Interval Training (45') | 19,15 Pilates (45') | 18,30 Step (45') | 20,00 Kick Boxing * (60') |
| 19,30 Tone & Step (30') | 19,00 Taekwondo * (60') | 20,00 Fit Ball (30') / Badminton * (60') | 19,15 Total Body (45') | |
| 20,00 Spinning (60') | 19,15 Fit Boxing (45') | 20,30 Difesa Personale (60') | 20,00 Spinning (60') | |
| 21,00 Ballo Caraibico * (120') | 20,00 Kick Boxing * (60') | 21,00 Badminton * (120') | | |

## Note

CORSI COMPRESI NELL'ABBONAMENTO:

**Body Workout**
Allenamento generale di tutto il corpo

**Difesa Personale**
Sintesi di arti marziali contro lo stress da aggressione

**Energy Pump**
Tonificazione generale con bilancieri e step a ritmo di musica

**Fit Ball**
Migliora il benessere fisico muovendosi su un pallone

**Fit Boxing**
Classe di boxe a ritmo di musica

**Funny Aero**
Migliorare linea e forma fisica con coreografie a ritmo di musica

**GAG**
Esercizi di tonificazione per gambe, addominali e glutei

**Ginnastica Correttiva / Posturale**
Previene e corregge tutte le alterazioni posturali

**Ginnastica Dolce**
Mira a mantenere lo stato di benessere con l'avanzare dell'età

**Interval Training**
Alterna il lavoro cardiovascolare e di tonificazione

**Latin Aerodance**
Aerobica con musica caraibica

**Mantenimento**
Mantenimento o recupero di capacità organiche, flessibilità articolare e tono muscolare

**Pilates**
Per recuperare l'equilibrio psicofisico e migliorare la postura

**Rieducazione Motoria**
Per ristabilire la funzionalità dell'apparato muscolo-scheletrico

**Spinning**
Lavoro cardiovascolare intenso con utilizzo di bike speciali

**Step**
Coreografie aerobiche con l'utilizzo di step

**Total Body**
Allenamento impegnativo e completo con manubri, barr e step

Difesa Personale, Mantenimento e Spinning si possono frequentare singolarmente,

Orari e corsi soggetti a variazioni. Verificare in Segreteria. Note: * Corso non incluso nell'abbonamento fitness Sala corsi Palestra grande