

CORSI FITNESS



GYMBALL

PRIMA FASE VELOCE

DI AEROBICA o STEP

SECONDA FASE

ESERCIZI COL PALLONE:

PER BRACCIA-BACINO-

STABILIZZAZIONE DELLA

COLONNA-RINFORZO DEGLI

ADDOMINALI E DELLE GAMBE

FASE FINALE: RELAXTING

TONIFICAZIONE

PRIMA FASE VELOCE

DI AEROBICA o STEP

CON ESERCIZI PER RASSODARE LE BRACCIA

SECONDA FASE: ESERCIZI PER ADDOMINALI,

GLUTEI, PETTORALI CON STRETCHING

FINALE TUTTO A RITMO DI MUSICA!!!!



LUN-MART-

MERC-GIO

18.00 - 18.50

MART-GIO

19.00 - 19.50

VENERDì

19.00 - 19.50

STEP + ESERCIZI PER
GLUTEI A VOLONTA'!

LUNEDì e

MERCOLEDì

19.30 - 20.20



SPINNING

DIVERTIRSI PEDALANDO A RITMO DI
MUSICA!!

UNA LEZIONE AD ALTO CONSUMO CALORICO
CON UN ALTERNARSI VIRTUALE DI SALITE,
DISCESE E PIANURA!

IDEALE PER AMANTI DELLA BICICLETTA E
NON...



LUN-MART

GIO-VEN

18.30 - 19.20

19.30 - 20.20

MERC

20.00 - 20.50

SPECIAL SPINNING

LEZIONE DA UN ORA

E TRENTA MERC

18.30 - 20.00

PAUSA PRANZO

LEZIONE BRUCIA-
GRASSI!!!!

MERC-VEN

12.30 - 13.20

CORPO LIBERO AL MATTINO

UN CORSO ADATTO A TUTTE LE
ETA'

ESERCIZI A RITMO DI MUSICA
PER GAMBE-BRACCIA-
ADDOMINALI-GLUTEI!!!!



LUN-MART

GIO-VEN

9.10 - 10.00