


# ORARIO CORSI

***dal 25 Dicembre***

LUNEDI' 25	MARTEDI' 26	MERCOLEDI 27	GIOVEDI' 28	VENERDI' 29	SABATO 30	DOMENICA 31	
  <b>B U O N</b>	<b>N A T A L E</b>	9,30 Cardio Rebound <i>Claudia</i>	9,30 Flexibility <i>Daniele</i>	9,30 Mat - Pilates <i>Daniele</i>			
		10,15 Strong <i>Claudia</i>		10,30 tonificazione <i>Daniele</i>			
						11,00 Spinning Tony	11,00 Spinning Fabrizia
				12,30 Spinning <i>Luca</i>			

**OLISTICI** Movimenti semplici, lenti e controllati per una maggiore percezione del movimento. Una lezione di ginnastica energetica per il riequilibrio del corpo e della mente.

**CARDIO-VASCOLARI** Allenamento aerobico che permette di bruciare calorie e di accelerare il metabolismo, favorendo quindi la perdita di peso.

**TONIFICAZIONE** Allenamento per scolpire e rinforzare tutti i gruppi muscolari. Si utilizzano elastici, bosu, pesini, etc.

**FUNZIONALE** Allenamento basato sul controllo, sull'equilibrio, sulle capacità coordinative, propriocettive, sulla forza, flessibilità e quindi agilità.

Le lezioni di Spinning e Rowing verranno sospese nel caso in cui le prenotazioni fossero inferiori a 4 iscritti.