

## ORARIO CORSI

dal 9 gennaio

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
9,30	Rebound Antonio	9,30	Mat - Pilates Lorena	9,30	Body Soft Antonio	9,30	Yoga Clelia	9,30	Mat - Pilates Lorena				
10,15	BodyWorkout Antonio	10,15	Aerobica Low-Imp. Lorena	10,15	Allenam. Funzionale Antonio			10,15	Rebound Lorena			10,00	Surprise
								11,15	BodyWorkout Lorena	11,00	Spinning	11,00	Spinning
13,00	Allenam. Funzionale Daniele	12,30	Spinning Luca	13,00	Surprise Daniele	12,30	Spinning Luca						
				17,45	Rebound Lorena			13,00	TotalBody Lorena				
				18,30	Upper Body Lorena								
18,30	AeroStep Lorena			19,00	Lower Body Lorena	18,15	Tabata Daniele	18,30	Abdominal Antonio				
19,15	Mat - Pilates Lorena	18,45	Cross Fitness Valentina	19,30	Rebound Lorena	19,15	Mat - Pilates Daniele	19,00	Body Pump Antonio				
		19,15	Body Pump Valentina			19,00	Spinning Luca						
19,30	Spinning William	19,30	Spinning Marco	19,30	Spinning Mattia	20,00	Spinning	19,00	Spinning Paolo M.				

### 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.