

FOTO	ATTIVITA'	ORARIO	INDICAZIONI PER FREQUENTARE IL CORSO	ISTRUTTORE	INTENSITA'
	ZUMBA	Vedi orari planning settimanale	<i>E' una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica latino americana e caraibica, mixate con i movimenti tradizionali dell'aerobica; lavoro ad alta intensità cardiovascolare e muscolare su gambe e glutei principalmente. Una vera e propria "festa" piena di energia e divertimento che ti permetterà di allontanare lo stress quotidiano, bruciare calorie, tonificare il tuo fisico.</i>	Simone	★ ★
	SYNCHRO LATIN	Lunedì 20.30-21.30	<i>Adatto a tutti coloro che vogliono cimentarsi e divertirsi con i balli latino americani, rumba, cha cha cha, paso doble, samba e jive, e i balli caraibici salsa, bachata e merengue . Impari a ballare, fai esercizio aerobico, scarichi le tensioni e ti diverti! Per adulti single.</i>	Simone	★
	LATINO AMERICANO	Mercoledì 21.00-22.30	<i>Adatto a tutti coloro che vogliono cimentarsi e divertirsi con i balli latino americani, rumba, cha cha cha, paso doble, samba e jive, e i balli caraibici salsa, bachata e merengue . Impari a ballare, fai esercizio aerobico, scarichi le tensioni e ti diverti! A coppie per adulti.</i>	Simone	★
	LATIN KIDS	Lunedì e Mercoledì 17.00-18.00	<i>Adatto a tutti coloro che vogliono cimentarsi e divertirsi con i balli latino americani, rumba, cha cha cha, paso doble, samba e jive, e i balli caraibici salsa, bachata e merengue . Impari a ballare, fai esercizio aerobico, scarichi le tensioni e ti diverti! Per ragazzi fino a 18 anni.</i>	Simone	★
	FUNCTIONAL TRAINING	Mercoledì 18.10-19.00	<i>Un allenamento innovativo che ti farà diventare in breve tempo potente, veloce, agile e resistente attraverso esercizi a corpo libero uniti all'utilizzo di attrezzi quali kettlebell, fitball, palle mediche, tavolette propriocettive ecc. Adatto sia al pubblico femminile che maschile purchè in un buono stato di salute.</i>	Claudio V.	★ ★ ★
	ED. FISICA	Lunedì e Giovedì 18.00-19.00 20.30-21.30	<i>Ginnastica di gruppo per tutti quelli che amano allenarsi in compagnia. Esercizi a Corpo Libero, con Piccoli Attrezzi e, quando si è pronti anche i GRANDI ATTREZZI della Ginnastica Classica. Con l'occhio sempre attento alla prevenzione dei traumatismi causati da errori tecnici o eccessi di carico si cerca di "mantenere" una MEZZA ETA' piena di ottimismo e di energia!</i>	Stefano	★
	SUPER ABD	Lunedì 20.00-20.30	Super ABDOMINAL: "Per molti ma non per tutti" . 45 minuti ad alta intensità con pochi ma motivati allievi/e pronti a seguire il "cattivissimo" Stefano in una serie di 10-15 esercizi per ADDOMINALI dove, contemporaneamente, si allenano <i>molti</i> altri gruppi muscolari con grande consumo di calorie e una globale tonificazione muscolare.	Stefano	★ ★ ★
	POUND FIT	Martedì 17.00-17.30 Giovedì 19.00-19.30	<i>Bacchette in mano e volume al massimo: con il pound fit si dimagrisce a tempo di musica. Le Ripstick a ritmo delle hit più famose, si battono tra loro, oppure a terra sul tappetino da fitness, creando coreografie coinvolgenti che ti permetteranno di bruciare calorie e tonificare il tuo fisico divertendoti.</i>	Simone	★ ★
	STRONG	Martedì 18.30-19.00 Giovedì 17.00-17.30	<i>Allenamento a intervalli ad alta intensità con l'utilizzo di musica perfettamente sincronizzata. A ogni lezione, la musica e i movimenti sono sincronizzati secondo una tecnica che ti spinge a sfidare i limiti delle tue capacità, per raggiungere ancora più rapidamente i tuoi obiettivi di fitness.</i>	Simone	★ ★ ★
	TRX	Martedì 19.00-19.45 Venerdì 18.15-19.00	<i>Il TRX è un tipo di allenamento che rientra nelle discipline di training funzionale. Infatti, si tratta di esercizi eseguiti, sia a terra sia in piedi, in sospensione. Cosa significa? Che i movimenti di tonificazione muscolare vengono praticati utilizzando due tiranti, da afferrare per le maniglie, che scendono dal soffitto. Questo tipo di "corde" sfrutta il peso corporeo di chi si allena e, dunque, sia il grado di tonificazione sia il carico ponderale sono perfettamente calibrati sullo sforzo di cui necessita il fisico di ciascuno, in modo quindi personalizzato.</i>	Luca	★ ★ ★

	KARATE' BAMBINI	Mercoledì 17.00-18.00	<i>Il Karate insegna la tecnica, il rispetto, la disciplina e l'autocontrollo, non calci e pugni a profusione. Le arti marziali aiutano il corpo a svilupparsi in maniera equilibrata, non sollecitano troppo la schiena ma la rendono flessibile, rinforzano la muscolatura e le articolazioni. Il corpo si muove in maniera armonica, non stressando solo una parte specifica come avviene in molti altri sport.</i>	Daria	★ ★
	PILATES	Vedi orari planning settimanale	<i>A chi vuole recuperare il benessere psicofisico e migliorare il proprio corpo; Il metodo PILATES è ideale per chi vuole sfruttare al meglio il proprio tempo in palestra rispettando la propria salute. Apparentemente facile per la dolcezza dei movimenti richiede, invece, molta concentrazione e impegno che saranno "ripagati" con un senso di pace e di energia che vi accompagneranno fino alla prossima lezione.</i>	Pierluigi	★ ★
	YOGA	Lunedì 8.00-9.30 Venerdì 19.00-20.30	Attività rilassante ma impegnativa. Adatta per chi vuole combattere lo stress, migliorare il "controllo" del proprio corpo e scoprire i benefici di una buona respirazione e dell'allungamento. Efficace per l'elasticità muscolare e articolare. Non adatta a persone "troppo esuberanti" che vogliono tutto e subito.	Grazia	★ ★
	GINNASTICA FORMATIVA CORRETTIVA	Martedì 17.30-18.30 Venerdì 17.00-18.00	Adatta per bambini dai 5 ai 14 anni di età con paramorfismi dell'età evolutiva, come scoliosi o piede piatto, e/o problemi all'apparato osteo-articolare. Utile a tutti quelli che desiderano avere uno sviluppo armonico e migliorare la propria agilità.	Luca	★ ★
	GINNASTICA MEDICA	Vedi orari planning settimanale	E' un tipo di ginnastica altamente personalizzata che mira al ripristino di situazioni critiche dell'apparato locomotore dovute a condizioni croniche o traumatiche. Si possono migliorare o risolvere le situazioni dolorose.	Claudio e Stefano	★
	ATTIVITA' FISICA ADATTATA	Vedi orari planning settimanale	Corsi di gruppo promossi e coordinati dalle aziende ASL e dalle Società della Salute; rivolti soprattutto a persone adulte e anziane, che presentano condizioni dolorose ricorrenti e/o riduzione delle capacità funzionali da malattie pregresse.	Claudio Fabio Luca	★
	ATTIVITA' FACILE A BASSA INTENSITA' ★		ATTIVITA' A MEDIA INTENSITA' E DIFFICOLTA' ★ ★	ATTIVITA' AD ALTA INTENSITA' E/O DIFFICOLTA' ★ ★ ★	