

Lunedì	Martedì	Mercoledì
--------	---------	-----------

09:00 – 09:45
CULTURA FISICA
PILATES
Sala Azzurra

09:45 – 10:05
CULTURA FISICA
ADDOMINALI
Sala Azzurra

10:05 – 10:50
CULTURA FISICA
PILATES
Sala Azzurra

13:00 – 13:45
CULTURA FISICA
PILATES
Sala Azzurra

18:30 – 19:30
CULTURA FISICA
ZUMBA
Sala Azzurra

19:45 – 20:45
CULTURA FISICA
FUNCTIONAL
STRENGTH
Sala Azzurra

10:00 – 11:00
CULTURA FISICA
STRENGTH YOGA
Sala Azzurra

10:00 – 10:45
CULTURA FISICA
PILATES
Sala Azzurra

10:45 – 11:15
CULTURA FISICA
GAG
Sala Azzurra

18:30 – 19:30
CULTURA FISICA
CIRCUIT PILATES
Sala Azzurra

19:45 – 20:45
CULTURA FISICA
STRENGTH YOGA
Sala Azzurra

10:00 – 10:45
CULTURA FISICA
PILATES
Sala Azzurra

10:00 – 10:45
CULTURA FISICA
PILATES
Sala Azzurra

10:45 – 11:15
CULTURA FISICA
GAG
Sala Azzurra

18:30 – 19:15
CULTURA FISICA
STRONG BY ZUMBA
Sala Azzurra

19:15 – 20:00
CULTURA FISICA
PILATES
Sala Azzurra

Giovedì	Venerdì
---------	---------

12:45 – 13:30
CULTURA FISICA
PILATES
Sala Azzurra

18:30 – 19:30
CULTURA FISICA
ZUMBA
Sala Azzurra

19:45 – 20:45
CULTURA FISICA
FUNCTIONAL
STRENGTH
Sala Azzurra

09:20 – 09:50
CULTURA FISICA
GAG
Sala Azzurra

10:00 - 11:00
CULTURA FISICA
STRENGTH YOGA
Sala Azzurra

17:45 – 18:30
CULTURA FISICA
STRONG BY ZUMBA
Sala Azzurra

18:30 – 19:15
CULTURA FISICA
PILATES
Sala Azzurra

19:15 – 20:15
CULTURA FISICA
STRENGTH YOGA
Sala Azzurra

CORSI MENTE E CORPO

Corsi che mettono in relazione il corpo attraverso i movimenti meccanici, e la mente che deve assecondare ogni singolo gesto con una corretta respirazione e presa di coscienza del proprio corpo. Si ottengono molteplici benefici a partire da quelli mentali (maggior rilassamento e riduzione dello stress, maggiore consapevolezza e autostima, aumento della concentrazione e del miglioramento dell'immagine corporea), fisici e metabolici (aumento della forza, della tonicità, della flessibilità muscolare e mobilità articolare; miglioramento della capacità di equilibrio, di coordinazione, di agilità e della postura; riduzione di tensioni muscolari).



CORSI AEROBICI

Corsi collettivi su base musicale il cui obiettivo è quello di coinvolgere più gruppi muscolari ed aumentare progressivamente il battito cardiaco, facendo lavorare al meglio cuore e polmoni. I livelli energetici e quindi "bruciare grassi in eccesso", ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, aumentare l'autostima, il tono dell'umore e la produzione di "endorfine" (ormoni del benessere) oltre che combattere lo stress, divertire e "fare gruppo".

