

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

09:00 – 09:45 CULTURA FISICA PILATES Sala Azzurra		
09:45 – 10:05 CULTURA FISICA ADDOMINALI Sala Azzurra	10.00 – 11.00 CULTURA FISICA STRENGTH YOGA Sala Azzurra	10:00 – 10:45 CULTURA FISICA PILATES Sala Azzurra
10:05 – 10:50 CULTURA FISICA PILATES Sala Azzurra		10:45 – 11:15 CULTURA FISICA GAG Sala Azzurra

13:00 – 13:45 CULTURA FISICA PILATES Sala Verde
--

		18:00 – 18:30 CULTURA FISICA ADDOMINALI Sala Azzurra
18:30 – 19:30 CULTURA FISICA ZUMBA Sala Azzurra	18:30 – 19:30 CULTURA FISICA CIRCUIT PILATES Sala Azzurra	18:30 – 19:15 CULTURA FISICA BODY TONE Sala Azzurra
19:30 – 20:30 CULTURA FISICA FUNCTIONAL STRENGTH Sala Azzurra	19:45 – 20:45 CULTURA FISICA STRENGTH YOGA Sala Azzurra	19:15 – 20:00 CULTURA FISICA PILATES Sala Azzurra
		20:00 – 20:45 CULTURA FISICA STRONG BY ZUMBA Sala Azzurra

Giovedì	Venerdì
---------	---------

12:45 – 13:30 CULTURA FISICA PILATES Sala Verde
--

	17:45 – 18:30 CULTURA FISICA STRONG BY ZUMBA Sala Azzurra
18:30 – 19:30 CULTURA FISICA ZUMBA Sala Azzurra	18:30 – 19:15 CULTURA FISICA PILATES Sala Azzurra
19:30 – 20:30 CULTURA FISICA FUNCTIONAL STRENGTH Sala Azzurra	19:15 – 20:15 CULTURA FISICA STRENGTH YOGA Sala Azzurra

09:30 – 10:00 CULTURA FISICA GAG Sala Verde
10.00 -11.00 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".



DIFESA PERSONALE

Due tipi di sport da combattimento: la "kick boxing" con regole precise prevede l'utilizzo di calci e pugni in varie combinazioni; il "jeet kune do", dove qualsiasi parte del corpo può essere utile per l'autodifesa.

KICK BOXING – JEET KUNE DO