Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Domenica
09:30 – 10:15 **CULTURA FISICA PILATES**		09:30 – 10:15 **CULTURA FISICA PILATES**			9.30 – 11.00 **WEIGHTLIFTING**
10:15 – 10:45 **CULTURA FISICA BODY TONE**	10.00 – 11.00 **CULTURA FISICA STRENGTH YOGA**	10:15 – 10:45 **CULTURA FISICA BODY TONE**		10.00 -11.00 **CULTURA FISICA STRENGTH YOGA**	

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).

18:30 – 19:30 **CULTURA FISICA ZUMBA**	18.30 – 19.15 **CULTURA FISICA PILATES**	19:30 – 21:00 **WEIGHTLIFTING**	18:30 – 19:30 **CULTURA FISICA ZUMBA**	18:30 – 19:15 **CULTURA FISICA PILATES**	
19:30 – 21:00 **WEIGHTLIFTING**	19:45 – 20:45 **CULTURA FISICA STRENGTH YOGA**			19:15 – 20:15 **CULTURA FISICA STRENGTH YOGA**	

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".