

### GAG (GAMBE - ADDOMINALI - GLUTEI)

Lezione specifica per questi gruppi muscolari, l'allenamento a tempo di musica aiuta a definire la parte inferiore del corpo.

### STEP & TONE

Una breve coreografia precede un'intensa attività di tonificazione muscolare.

### WEIGHT PUMP

Allenamento con bilancieri eseguendo esercizi a tempo di musica.

### CARDIO TONE

Attività mirata a migliorare la funzionalità cardiovascolare.

### BODY FUNCTIONAL

Allenamento che coinvolge simultaneamente i vari distretti muscolari per un benessere generale.

### TOTAL BODY

Esercizi di tonificazione per tutto il corpo.

### CIRCUIT TRAINING

Efficace allenamento che prevede la ripetizione consecutiva di esercizi che riguardano tutti i distretti muscolari.

### TRAINING FOR BOXE

Circuito di resistenza e potenza con tecniche di base della boxe e kick boxing.

### FLEXIBILITY

Attività che unisce corpo e mente in movimenti fluidi per ritrovare il proprio equilibrio.

### CROSSTRaining

Programma di allenamento a effetto generale con esercizi combinati.

### TONE UP

Attività per tutti il cui obiettivo è la tonificazione e l'aumento della resistenza, attraverso un lavoro cardiovascolare.

### LATIN FITNESS

Attività capace di combinare ritmi esotici a movimenti semplici per una lezione aerobica che coinvolge tutti i muscoli del corpo.

Le attività sportive hanno nomi e descrizioni generiche. Sul sito dell'ISEF trovate tutte le discipline riconosciute dal CONI con relativi codici. Le attività non codificate sono di tipo commerciale.

# PLANNING SALE FITNESS SALE 1° PIANO

ORA	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9:00				GAG		
10:00						
11:00						
12:00						
13:00	GAG				CIRCUIT TONE	
14:00						
15:00						
16:00						
18:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00		TRAINING FOR BOXE		TRAINING FOR BOXE		
22:00						

## SALA 1

ORA	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9:00		WEIGHT PUMP			TONE UP	
10:00						
11:00						STRETCH & TONE
12:00						
13:00		TONE UP		TOTAL TONE		STEP & TONE
14:00						
15:00						
16:00						
17:00	CARDIO TONE		BODY FUNCTIONAL			
18:00	WEIGHT PUMP	GAG		CIRCUIT TONE	GAG	
19:00		STEP & TONE	LATIN FITNESS	GAG	WEIGHT PUMP	
20:00	CROSSTRaining		GAG	CROSSTRaining		
21:00						
22:00						