

ORARI CORSI MUSICALI IN PALESTRA

2017 - 2018

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:15 GAG	9:15 PILATES	9:15 YOGA		9:15 TOTAL BODY	10:00 CIRCUITO <i>Novità</i>
10:15 PILATES	10:15 BAG	10:15 TRAINING REVOLUTION		10:15 DYNAMIC PILATES	10:45 POSTURAL <i>Novità</i>
	10:15 SPINNING		10:15 SPINNING		
		13:00 YOGA		13:00 GET <i>Novità</i>	
		16:00 PILATES	16:30 YOGA BIMBI <i>Novità</i>		
17:00 POWER YOGA <i>Novità</i>	17:00 FUNCTIONAL TRAINING <i>Novità</i>	17:00 KUNG FU BIMBI	17:30 PILATES	17:00 GET <i>Novità</i>	
		17:30 SPINNING			
18:00 ZUMBA <i>Novità</i>	18:00 DYNAMIC PILATES	18:00 TOTAL BODY	18:30 GAG	18:00 DYNAMIC PILATES	
	18:00 SPINNING		18:30 SPINNING	18:00 SPINNING	
19:00 GAG	19:00 BOXE UP	19:00 PUMP & CIRCUIT	19:30 HARD TRAINING	19:00 FUNCTIONAL TRAINING <i>Novità</i>	
19:00 SPINNING					
20:00 THAI BOXE	20:00 STRETCHING 30min <i>Novità</i>			20:00 THAI BOXE	

ORARI CORSI MUSICALI 2017 – 2018 IN PALESTRA

TONIFICAZIONE

G.A.G.: lezione che si concentra sulle gambe, addome e glutei

B.A.G.: lezione mirata su braccia, addominali e gambe

TOTAL BODY: tonificazione totale basata su un sistema di blocchi dinamici ed intensi volti a stimolare vari gruppi muscolari

BOXE UP: lezione che unisce la musica alle tecniche degli sport da combattimento e delle arti marziali applicate al sacco

HARD TRAINING: attività ad alto impatto per definire il proprio corpo

POWER CIRCUIT / PUMP & CIRCUIT: tonificazione totale suddivisa in blocchi di lavoro con l'utilizzo di vari attrezzi

TRAINING REVOLUTION: lezione innovativa che mescola il lavoro dinamico con quello statico

THAI BOXE: attività che punta a migliorare tutte le componenti fisiche quali potenza, velocità, resistenza, elasticità, riflessi e dinamica di esecuzione.

***GET:** tonificazione totale con l'ausilio della *gym ball* grande

FUNCTIONAL TRAINING: tonificazione che unisce pesistica, agilità, esplosività e destrezza

COREOGRAFIA

ZUMBA: lezione precoreografata facile divertente ed allenante

POSTURALE

PILATES: lavoro a corpo libero per migliorare la postura, la flessibilità e l'armonia del movimento, inoltre aumenta la forza muscolare fortificando la zona lombare

DYNAMIC PILATES: lezione che si suddivide in due fasi la prima tonificazione generale, la seconda allungamento muscolare

YOGA / POWER YOGA: conoscersi, valutare i propri limiti, lasciarsi andare all'incredibile saggezza del corpo e del respiro, lavorare sulla dinamica del movimento

POSTURAL: esercizi a corpo libero per favorire il rinforzo della muscolatura che garantisce la corretta postura del corpo nella quotidianità

*SPINNING

Attività cardiovascolare eseguita sulla bike, praticata a varie velocità con l'ausilio della musica. Aiuta a bruciare calorie e rassodare gambe e glutei

*** lezioni su prenotazione**

Sport Club Venaria

Via G. Di Vittorio, 18/A - 10078 Venaria Reale

0114598887

info@sportclubvenaria.it

www.sportclubvenaria.it

