

# CORSI MUSICALI 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

**SUSPENSION 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



# ORARI CORSI MUSICALI

## 2017 – 2018

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