

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10-00-10.50 (2° livello) <b>Pilates*</b>	09-30-10.30 <b>Sinergy Well*</b>	10-00-10.50 (2° livello) <b>Pilates*</b>	09-30-10.30 <b>Sinergy Well*</b>	10.00-10.50 "...non solo Pilates"*	
11-00-11.50 (1° livello) <b>Pilates*</b>	11-00-11.50 <b>Functional Fitness</b>	11-00-11.50 (1° livello) <b>Pilates*</b>	11-00-11.50 <b>Functional Fitness</b>	11.00-11.50 "...non solo Pilates"*	10-30-12.00 <b>Yoga*</b>
13.20-14.00 <b>G.A.G.</b>	13-15-13.45 <small>Fast class</small> <b>Stretch &amp; Tone</b>	13.30-14.00 <small>Fast class</small> <b>G.A.G.</b>	13-15-13.45 <small>Fast class</small> <b>Stretch &amp; Tone</b>	13.20-14.00 <b>G.A.G.</b>	
14.10-14.40 <small>Fast class</small> <b>Jump &amp; go</b>	13-45-14.15 <small>Fast class</small> <b>Stretch &amp; Tone</b>	14.10-15.00 <b>Bosu*</b>	13-45-14.15 <small>Fast class</small> <b>Stretch &amp; Tone</b>	14.10-14.40 <small>Fast class</small> <b>Jump &amp; go</b>	
17-00-17.50 <b>Pilates*</b>	17-30-18.00 <small>Fast class</small> <b>Stretch &amp; Tone</b>	17.00-17.50 <b>Aero-Step</b>	17-30-18.00 <small>Fast class</small> <b>Postural Gym</b>		15.30-16.00 <b>G.A.G.</b>
18-00-18.50 <b>Postural Gym</b>	18-00-18.30 <small>Fast class</small> <b>Abdominal Session</b>	18.00-18.50 <b>Bosu*</b>	18-00-18.30 <small>Fast class</small> <b>Abdominal Session</b>		16.10-17.00 <b>Bosu*</b>
19-00-19.30 <small>Fast class</small> <b>G.A.S.</b>	18-30-19.00 <small>Fast class</small> <b>Postural Gym</b>	19-00-19.50 <b>T.B.W.</b>	18-30-19.00 <small>Fast class</small> <b>Stretch &amp; Tone</b>		17.00-17.50 <b>Aero-Step</b>
	19-00-19.50 <b>T.B.W.</b>	20-00-21.30 <b>Yoga*</b>	19-00-19.50 <b>T.B.W.</b>		

**Fast class** = allenamento di gruppo dinamico e "frizzante", mirato al rassodamento e alla flessibilità articolare. Durata 30'.

**\*** = corso non compreso negli abbonamenti

**G.A.G.** → Potenziamento, tonificazione e modellamento di gambe, addominali e glutei.

**Jump & go** → Divertenti coreografie con l'utilizzo di corde ed esercizi ispirati alla ginnastica ritmica.

**Postural Gym** → Elimina tensioni, stress e errate abitudini posturali; particolarmente adatta a chi soffre di dolori articolari e muscolari. Aperta a tutte le età.

**T.B.W.** → Allenamento composto da 4 fasi: riscaldamento - lavoro di tonificazione - defaticamento - stretching. Migliora la postura e aumenta la definizione muscolare e la resistenza generale.

**G.A.S.** → Potenziamento e tonificazione di gambe, addominali ed una fase finale dedicata allo stretching.

**Functional Fitness** → Allenamento mirato al miglioramento del tono muscolare, dell'equilibrio e della flessibilità con particolare attenzione alla postura. Coinvolgimento della muscolatura profonda.

**Stretch & Tone** → Esercizi di allungamento e tonificazione muscolare che associano ad un lavoro aerobico, esercizi a corpo libero.

**Aero-Step** → Semplici e divertenti lezioni di allenamento aerobico adatte a tutti, con l'utilizzo dello step e piccoli attrezzi. Fase finale dedicata alla tonificazione.

**Abdominal Session** → Grande varietà di esercitazioni volte alla tonificazione e potenziamento della parete addominale.