

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

	9.00-9.50 POSTURAL GYM Alen		9.00-9.50 POSTURAL GYM Alen	
10.00-10.50 * postural tonic PILATES Alen	10.00-11.00 CORPO LIBERO Alen	10.00-10.50 * postural tonic PILATES Elisa	10.00-11.00 CORPO LIBERO Alen	10.00-10.50 * postural tonic PILATES Alen
11.00-12.00 CORSO SCHIENA SANA Tatiana		11.00-12.00 FITNESS POSTURALE Tatiana		
11.00-12.30 * IYENGAR YOGA Pierluigi		11.00-12.30 * IYENGAR YOGA Pierluigi		11.00-12.30 * IYENGAR YOGA Pierluigi
12.15-13.00 STRETCHING Tatiana		12.10-13.00 CORSO SCHIENA SANA Tatiana		
13.15-14.00 TOTAL TONE Elisa		13.15-14.00 TOTAL TONE Elisa		
14.00-14.45 STEP COREOGRAFICO Elisa		14.00-14.45 STEP COREOGRAFICO Elisa		
		17.45-18.30 POSTURAL STRETCHING Elisa		17.45-18.30 POSTURAL STRETCHING Elisa



Sala piano primo



Saletta azzurra (piano terra)

* Attività non compresa negli abbonamenti

**PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' E' NECESSARIO
PRENOTARSI TRAMITE APP.**

Corsi di gruppo Palestra 2021/22



Total-Tone: lezione di tonificazione generale dinamica e divertente, prevede nella parte finale esercizi mirati al miglioramento dell'elasticità muscolare e dell'escursione articolare.

Step coreografico: allenamento di tipo aerobico/ che permette di bruciare calorie eseguendo divertenti coreografie con l'aiuto di step e bosu.

Postural Gym: prevede un insieme di esercizi e movimenti che mettono in equilibrio la strutture muscolare e articolare. Questi esercizi hanno come scopo reinsegnare al corpo umano le posture da assumere quotidianamente per poter eseguire il movimento in maniera corretta. Attività che combina il controllo del corpo a tecniche di respirazione e rilassamento. Aiuta ad aumentare l'elasticità e la mobilità articolare.

Corpo Libero: allenamento adatto a tutti che permette di lavorare sulla forza, sul tono muscolare, sulla mobilità articolare, sull'equilibrio, sia a corpo libero o con piccoli attrezzi.

Postural Stretching: programma di allenamento completo ed efficace che prevede esercizi mirati alla corretta postura seguiti da un programma volto al miglioramento di flessibilità e mobilità articolare.

Schiena sana: la lezione è consigliata a chiunque avverta disagio nella regione lombare, al collo, nella regione toracica ed ha rigidità articolari e incapacità di rilassarsi completamente. In questo caso gli esercizi aiuteranno a rimuovere le contrazioni per acquisire libertà di movimento e una indescrivibile sensazione di comfort e relax.

Fitness Posturale: il beneficio del corso è quello di rinforzare e tonificare i muscoli ma non aumentare la massa muscolare. Favorisce l'assunzione di posture corrette proteggendo dal mal di schiena.



Palestra del Chianti

Via Dante Alighieri

San Casciano Val di Pesa

tel 055.8290298

mail: segreteria@aquatica2004.it