

PLANNING PROVVISORIO CORSI FITNESS DAL 26 SETTEMBRE 2022 AL 31 MAGGIO 2023

ora/istruttore	lun	mar	mer	gio	ven
09:00 - 10:00		TOTAL BODY CENCI	TONIFICAZIONE RICUPERO	TOTAL BODY CENCI	TOTAL BODY CENCI
10:00 - 11:00	PILATES GUARESCHI ACQUAGYM PADOVANI	FIT & FUN PADOVANI	PILATES GUARESCHI	ACQUAGYM PADOVANI	FIT & FUN PADOVANI
13:00 - 14:00	FUNCTIONAL TRAINING ROSSETTI	ACQUAGYM CELANI	ACQUAGYM CELANI	FUNCTIONAL TRAINING ROSSETTI	ACQUAGYM CELANI
18:00 - 19:00	MY PILATES PADOVANI	FIT & FUN PADOVANI	MY PILATES PADOVANI	FIT & FUN PADOVANI	MY PILATES PADOVANI
19:00 - 20:00	FUNCTIONAL TRAINING ROSSETTI/MASETTI	FUNCTIONAL TRAINING ROSSETTI/MASETTI		FUNCTIONAL TRAINING ROSSETTI/MASETTI	

TIPOLOGIA IMPATTO

BASSO

MEDIO

ALTO

NOTA: i corsi evidenziati in ROSSO si terranno nella palestra polivalente - Per tutti i corsi è obbligatoria la prenotazione tramite l'App wansport.castellazzo fino ad un massimo di 14 partecipanti (16 per i corsi nella sala polivalente - 10 per l'acquagym)

Descrizione Attivita'

Functional Training	Allenamento a stazioni che prevede condizionamento aerobico, intervallato da esercizi di tonificazione specifica
Total Body	Lezione di tonificazione generale a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi
Fit & Fun	Lezione di Fitness utilizzando attrezzi diversi con obiettivo dimagrimento e tonificazione
Pilates	Esercizi di allungamento che mirano a tonificare e rinforzare i muscoli di tutto il corpo, riequilibrando la postura
Strong Nation	Allenamento funzionale ad alta intensità (HIIT) a corpo libero in cui ogni movimento è sincronizzato alla base musicale
Acqua Gym	Ginnastica dolce mista ad attività aerobica in acqua

tutti i corsi sono sperimentali e saranno mantenuti attivi con una presenza minima continuativa di 5 persone (verifica mensile)