

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINA						
08:45 > 09:25 AcquaALTA	08:45 > 09:25 AcquaALTA	08:45 > 09:25 BIKE	08:45 > 09:25 AcquaALTA	08:45>09:25 AcquaALTA	08:45>09:25 BIKE	08:45 > 09:25 AcquaCIRCUIT_alta
09:35 > 10:15 BIKE	09:35 > 10:15 AcquaMIX	09:35 > 10:15 BIKE	09:35 > 10:15 AcquaMIX	09:35>10:15 BIKE	09:35> 10:15 Acqua POSTURAL	09:35> 10:15 BIKE
10:25 > 11:05 BIKE	10:25 > 11:05 Acqua POSTURAL	10:25 > 11:05 AcquaALTA	10:25 > 11:05 BIKE	10:25 > 11:05 AcquaALTA	10:25 > 11:05 AcquaALTA	10:25 > 11:05 AcquaALTA
PAUSA PRANZO						
13:30 > 14:10 BIKE	13:30 > 14:10 AcquaMIX	13:30 > 14:10 BIKE	13:30 > 14:10 AcquaMIX	13:30 > 14:10 BIKE		
14:20 > 15:00 AEROBICwater (alta)	14:20 > 15:00 BIKE	14:20 > 15:00 AcquaGO (alta)	14:20 > 15:00 BIKE	14:20 > 15:00 AcquaMIX		
			15:10 > 15:50 AcquaCIRCUIT_alta			
SERA						
18:15 > 18:55 BIKE	18:15 > 18:55 BIKE	18:15 > 18:55 AcquaALTA	18:15 > 18:55 BIKE			
19:05 > 19:45 AcquaALTA	19:05 > 19:45 BIKE	19:05 > 19:45 BIKE	19:05 > 19:45 AcquaALTA	19:05 > 19:45 AcquaBASSA		
19:55 > 20:35 AcquaCIRCUIT_bassa	19:55 > 20:35 AcquaMIX	19:55 > 20:35 AcquaCIRCUIT_alta	19:55 > 20:35 AcquaMIX	19:55 > 20:35 BIKE		



csssport.com

Lezioni da 40 e 50 minuti

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA A TUTTI I CORSI TRAMITE APP Well Team > **IL CORSO PARTIRÀ CON UN MINIMO DI 3 ISCRITTI.**
LE PRENOTAZIONI APRONO DAL 3 AGOSTO E POSSONO ESSERE EFFETTUATE CON UN **ANTICIPO MASSIMO DI 30 GIORNI.**
IN CASO DI ASSENZA DISDIRE LE LEZIONI ENTRO 2 ORE PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO | **ORARI, CORSI E ISTRUTTORI POSSONO VARIARE.**

> LEZIONI SVOLTE IN **ACQUA ALTA**

AcquaGYM	Un allenamento completo e sicuro basato su esercizi in sospensione. L'uso di attrezzi galleggianti permette di variare l'intensità e il focus del lavoro, adattandolo facilmente a ogni livello di preparazione.
AcquaGO	Un format dinamico che unisce i benefici dell'acquagym al nuoto. Alterna andature lungo tutta la vasca a esercizi sul posto; l'intensità è personalizzabile grazie all'utilizzo modulare dei galleggianti. Per questa lezione è consigliato l'uso di occhialini.
BIKE	L'attività ideale per tonificare intensamente gambe, addome e braccia grazie alla pedalata in acqua e alla resistenza idrica. Un ottimo stimolo cardiovascolare. Per questa lezione è consigliato l'uso di calze specifiche da piscina.
AcquaMIX	Il perfetto connubio tra bike e acquagym. Un allenamento vario, stimolante e mai monotono, che unisce i benefici di due discipline. Per questa lezione è consigliato l'uso di calze specifiche da piscina.
AEROBICwater	È un'attività a media intensità che si può svolgere in sospensione, con l'utilizzo di una cintura galleggiante, se fatta in vasca alta, o in appoggio sul fondo, se fatta in vasca bassa e media. È un corso che fonde l'acquagym con esercizi di aerobica e danza: il divertimento a ritmo di musica.
AcquaCIRCUIT_ALTA	Ispirato al Functional Training, è organizzato in stazioni di lavoro con esercizi multiarticolari e piccoli attrezzi. Il galleggiamento consente di allenare tutto il corpo riducendo al minimo il carico sulle articolazioni.

> LEZIONI SVOLTE NEL **VASCHINO**

AcquaPOSTURAL	Un allenamento funzionale e dolce progettato per migliorare la postura e la flessibilità. Sfruttando i benefici dell'acqua media, è l'attività semplice e sicura ideale per chi non sa nuotare o per chi si sta riprendendo da un infortunio.
AcquaMEDIA	Allenamento dinamico con esercizi a corpo libero e piccoli attrezzi a ritmo di musica.
AcquaBASSA	È un'attività ad alta intensità che si svolge a corpo libero e con piccoli attrezzi; una lezione a ritmo di musica che allena in prevalenza gambe e addome.
AcquaCIRCUIT_BASSA	Allenamento a circuito nel vaschino basso. Un percorso dinamico e sempre vario tra diverse stazioni e attrezzi, dove l'appoggio dei piedi a terra ti permette di spingere al massimo e tonificare in modo efficace gambe, glutei e addome.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINA					
07:10 > 08:00 YOGA					
		08:10 > 09:00 POSTURAL PILATES			
9:00 > 9:50 GINNASTICA POSTURALE				10:30 > 11:20 PILATES	11:15 > 11:55 FUNCTIONAL TRAINING
SERA					
17:25 > 18:05 TONE UP	17:30 > 18:20 MOBILITY & STRETCHING	17:25 > 18:05 FUNCTIONAL TRAINING			
18:15 > 18:55 PILATES	18:30 > 19:20 PILATES	18:15 > 18:55 GAG	18:30 > 19:20 PILATES		
	19:30 > 20:20 PILATES		19:30 > 20:20 PILATES		



csssport.com

Lezioni da 40 e 50 minuti

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA A TUTTI I CORSI TRAMITE APP Well Team > **IL CORSO PARTIRÀ CON UN MINIMO DI 3 ISCRITTI.**
LE PRENOTAZIONI APRONO DAL 3 AGOSTO E POSSONO ESSERE EFFETTUATE CON UN ANTICIPO MASSIMO DI 30 GIORNI.
IN CASO DI ASSENZA DISDIRE LE LEZIONI ENTRO 2 ORE PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO | ORARI, CORSI E ISTRUTTORI POSSONO VARIARE.

> LEZIONI FITNESS

INTENSITÀ

OBIETTIVO

GINNASTICA POSTURALE	Attività a bassa intensità che aiuta ad alleviare le tensioni derivate da una postura scorretta. esercizi lenti e dolci, adatta a tutti.	Bassa	Flessibilità Mobilità
POSTURAL Pilates	Una variante dolce per correggere la postura, sciogliere le tensioni e dire addio ai dolori muscolari.	Bassa	Salute della schiena
PILATES	Rinforza i muscoli profondi di addome e schiena, migliorando l'elasticità e l'equilibrio del corpo.	Media	Rinforzo muscoli profondi
YOGA	Un flusso dinamico di movimenti a ritmo di respiro che allena forza, flessibilità e calma la mente.	Media	Flessibilità Relax
MOBILITY & STRETCHING	Ginnastica specifica per l'allungamento e il rilassamento muscolare adatta a tutti coloro che sono orientati al raggiungimento di una buona mobilità articolare.	Media	Flessibilità Mobilità
FIT DANCE	Allenamento a ritmo di danza utile a rinforzare il busto e a migliorare le capacità coordinative in modo divertente.	Media-Alta	Aerobico
GAG	(GAMBE, ADDOME, GLUTEI) È un workout mirato a tonificare e rinforzare le zone inferiori del corpo. Combina esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi, come elastici e manubri leggeri, per migliorare resistenza, forza e definizione muscolare.	Media-Alta	Tonificazione di tutto il corpo
TONE UP	Un allenamento dinamico e coinvolgente progettato per risvegliare il metabolismo e scolpire la silhouette.	Media-Alta	Tonificazione di tutto il corpo
FUNCTIONAL TRAINING	Diverse metodiche di allenamento (tabata, emom, amrap, circuit training, pha, ecc.) con esercizi ad alta intensità intervallati da brevi fasi di recupero per allenare la forza, l'ipertrofia e raggiungere il dimagrimento.	Media-Alta	Potenza Dimagrimento