PLANNING ACQUAFITNESS

	LUNEDÌ	MARTEDÌ		MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
mattina		8:00 > 08:45 **AcquaGYM** acqua alta		08:00 > 08:45 **AcquaPOSTURAL** acqua media	8:00 > 08:45 **AcquaGYM** acqua alta	08:00 > 08:45 **AcquaPOSTURAL** acqua media
	08:40 > 09:25 **AcquaPOSTURAL** acqua media	09:00-09:45 **AcquaGYM** acqua alta	08:50-09:35 **POSTURAL** media	08:45 > 09:30 **AcquaGYM** acqua alta	9:00 > 09:45 **AcquaGYM** acqua alta	08:45 > 09:30 **AcquaPOSTURAL** acqua media
	09:30 > 10:15 **AcquaPOSTURAL** acqua media	09:50- 10:35 **AcquaFITNESS** acqua media		09:30 > 10:15 **AcquaPOSTURAL** acqua media	09:50-10:35 **AcquaTONE** acqua media	09:30 > 10:15 **AcquaGO** > Andature acqua alta
	10:20 > 11:05 **AcquaGO** > Andature acqua alta	10.40-11.25 **BIKE** acqua alta		10:20 > 11:05 **AcquaGO** > Andature acqua alta	10.40-11.25 **BIKE** acqua alta	
	11.15-12.00 **BIKE** acqua alta	11.30-12.15 **AcquaCROSS** acqua media		11.15-12.00 **AcquaGYM** acqua alta	11.45-12.30 **BIKE** acqua alta	
pausa pranzo	13:00 > 13:45 **BIKE** acqua alta	13:00 > 13:45 **AcquaFITNESS** acqua media		13:00 > 13:45 **AcquaTONE** acqua media	13:00 > 13:45 **AcquaMIX** bike+alta	13:00 > 13:45 **AcquaFITNESS** acqua media
	14:00 > 14:45 **AcquaTONE** acqua media	14:00 > 14:45 **AcquaFitness** acqua media		14:00 > 14:45 **BIKE** acqua alta		14:00 > 14:45 **AcquaGO** > Andature acqua alta
		15:00 > 15:45 **BIKE** acqua alta				15:00 > 15:45 **AcquaGYM** acqua alta
sera	18:15 > 19:00 **BIKE** acqua alta	18:15 > 19:00 **AcquaFITNESS** acqua media		18:15 > 19:00 **AcquaGYM** acqua alta	18:15 > 19:00 **AcquaFITNESS** acqua media	18:15 > 19:00 **BIKE** acqua alta
	19:00 > 19:45 **AcquaFITNESS** acqua media	19:00 > 19:45 **BIKE** acqua alta		19:00 > 19:45 **AcquaFITNESS** acqua media	19:00 > 19:45 **BIKE** acqua alta	19:00 > 19:45 **AcquaFITNESS** acqua media
	19:55 > 20:40 **AcquaGYM** acqua alta	19:55 > 20:40 **AcquaMix** bike+alta		19:55 > 20:40 **BIKE** acqua alta		19:55 > 20:40 **AcquaTONE** acqua media

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA A TUTTI I CORSI TRAMITE APP Well Team > **IL CORSO PARTIRÀ CON UN MINIMO DI 3 ISCRITTI 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** : lunghezza 25 metri, profondità da 1,35 m a 1,95 m.

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 lavasca a esercizi sul posto; l'intensità è personalizzabile grazie all'utilizzo modulare dei galleggianti.
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.*

> LEZIONI SVOLTE IN **ACQUA MEDIA** : lunghezza 16 metri, profondità da 0,85 m a 1,25 m.

Acqua POSTURAL	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.
AcquaFITNESS	Un corso dinamico ed energico a ritmo di musica. prevede coreografie coinvolgenti ed esercizi mirati, eseguiti sia a corpo libero sia con l'ausilio di piccoli attrezzi.
AcquaTONE	Una lezione focalizzata sulla tonificazione muscolare profonda. Rispetto all'acquafitness riduce la parte coreografica per concentrarsi su un allenamento di potenziamento completo ed efficace per tutto il corpo.
AcquaCROSS	È un corso ad intensità medio-alta, svolto in acqua media con l'utilizzo di attrezzi grandi, attrezzi piccoli e corpo libero. La struttura a circuito permette di adattare ritmo e intensità alle capacità individuali, sviluppando resistenza, forza, coordinazione.

SAN MARCO 121
PISCINE / SPORT CENTER / GYM

PLANNING FITNESS

CSS 1996

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
mattina					
07:30 > 08:20 **YOGA** tatami tende		07:30 > 08:20 **YOGA** tatami tende		07:30 > 08:20 **PILATES** tatami tende	08:30 > 09:20 **YOGA** gialla
08:30 > 09:20 **POSTURAL P.** tatami tende	09:00 > 09:50 **PILATES & MORE** tatami specchi	08:30 > 09:20 **POSTURAL P.** tatami tende	09:00 > 09:50 **TOTAL BODY** tatami specchi	08:30 > 09:20 **POSTURAL P.** tatami tende	09:30 > 10:20 **P & M** tatami specchi 09:30 > 10:20 **PILATES** gialla
	10:00 > 10:50 **TABATA** tatami specchi		10:00 > 10:50 **AEROBIC GAG** tatami specchi		10:30 > 11:20 **TOTAL BODY** tatami specchi 10:30 > 11:20 **SOFT YOGA** gialla
13:00 > 13:50 **POWER YOGA** tatami specchi 13:15 > 14:05 **CIRCUITO SALA GYM** sala attrezzi	13:00 > 13:50 **PILATES** tatami specchi	13:00 > 13:50 **POWER YOGA** tatami specchi 13:15 > 14:05 **CIRCUITO SALA GYM** sala attrezzi	13:00 > 13:50 **PILATES** tatami specchi 14:00 > 14:50 **CIRCUITO SALA GYM** sala attrezzi	13:00 > 13:50 **TOTAL BODY** tatami specchi	
sera					
17:15 > 18:05 **ZUMBA MIX** tatami specchi	17:00 > 17:50 **CIRCUITO SALA GYM** sala attrezzi	17:00 > 17:50 **PILATES & MORE** tatami specchi	17:15 > 18:05 **TABATA** tatami specchi	17:00 > 17:50 **CIRCUITO SALA GYM** sala attrezzi	
18:15 > 19:05 **TABATA** tatami specchi 18:15 > 19:05 **PILATES** tatami tende	18:15 > 19:05 **TOTAL BODY** tatami specchi	18:15 > 19:05 **STRONG FIT** tatami specchi	18:15 > 19:05 **PILATES** tatami specchi	18:15 > 19:05 **TOTAL BODY** tatami specchi	
19:10 > 20:00 **P & M** tatami specchi 19:10 > 20:00 **POSTURAL P.** tatami tende	19:10 > 20:00 **CORE & MOBILITY** tatami specchi	19:10 > 20:00 **TABATA** tatami specchi	19:10 > 20:00 **POSTURAL P.** tatami specchi	19:10 > 20:00 **CORE & MOBILITY** tatami specchi	

csssport.com

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

INFO : Lezioni adatte e consigliate anche alle gestanti.

> LEZIONI **FITNESS**

		intensità	obiettivo
POSTURAL PILATES	Una variante dolce per correggere la postura, sciogliere le tensioni e dire addio ai dolori muscolari.	Bassa	Posturale
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. **POWER YOGA**= intensità alta	Media	Flessibilità Relax
SOFT YOGA	Una lezione dolce e rilassante incentrata sull'ascolto del corpo e sulla respirazione. Pensata per rallentare i ritmi e sciogliere le tensioni, è un'attività adatta a tutti e ideale anche per le donne in gravidanza.	Bassa	Posturale Relax
CORE & MOBILITY	Un percorso rigenerante che fonde il rinforzo profondo del "core" (addominali e zona lombare) con tecniche di mobilità articolare e stretching funzionale.	MediaAlta	Flessibilità Rinforzo
PILATES & MORE	Un mix tra il pilates e tonificazione per rendere l'allenamento più vario ed energico.	MediaAlta	Flessibilità Tonificazione
TOTAL BODY	Combina il lavoro cardiovascolare con la tonificazione muscolare per allenare tutto il corpo.	MediaAlta	Tonificazione
TABATA	Allenamento ad alta intensità con brevi pause, ideale per bruciare grassi e potenziare la resistenza.	MediaAlta	Potenza Dimagrimento
Aerobic GAG	Un concentrato di energia per rimettersi in forma. una prima parte di aerobica coreografica per bruciare calorie e dare una carica al metabolismo, seguita da un lavoro mirato a terra e in piedi per tonificare e definire gambe, addominali e glutei.	MediaAlta	Tonificazione Dimagrimento
ZUMBA MIX	Un allenamento esplosivo e divertente che unisce l'energia e i ritmi travolgenti della zumba a fasi mirate di tonificazione muscolare. perfetto per bruciare calorie, scaricare lo stress e scolpire tutto il corpo a tempo di musica, con coreografie sem-plici e adatte a tutti.	MediaAlta	Potenza Dimagrimento
STRONG	Un corso intenso e ritmato che sfida la propria forza e agilità.	MediaAlta	Potenza Dimagrimento
CIRCUITO SALA GYM	Allenamento funzionale (mini-gruppo 6 persone) un circuito dinamico in sala attrezzi, guidato da un istruttore. Unisce l'efficacia dei macchinari agli esercizi a corpo libero.	MediaAlta	Tonificazione Dimagrimento