

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
mattina		09:00 > 09:45 AcquaGYM acqua alta		9:00 > 09:45 AcquaGYM acqua alta	08:30 > 09:15 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	
pausa pranzo	11:15-12:00 BIKE acqua alta		11:15-12:00 AcquaGYM acqua alta		
	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 BIKE acqua alta		14:00 > 14:45 AcquaGO > Andature 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.**

INFO : Lezioni adatte
e consigliate
anche alle gestanti.

> 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 la vasca 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. <i>Per questa lezione è consigliato l'uso di calze specifiche da piscina.</i>
AcquaMIX	Il perfetto connubio tra bike e acquagym. un allenamento vario, stimolante e mai monotono, che unisce i benefici di due discipline. <i>Per questa lezione è consigliato l'uso di calze specifiche da piscina.</i>

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

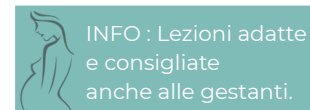
Acqua POSTURAL 	Un allenamento funzionale e dolce progettato per migliorare la postura e la flessibilità. sfruttando i benefici dell'acqua media, è l'attività semplice e sicura ideale per chi non sa nuotare o per chi si sta riprendendo da un infortunio.
AcquaFITNESS	Un corso dinamico ed energico a ritmo 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.

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



> 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 semplici e adatte a tutti.	Alta	Potenza Dimagrimento
STRONG	Un corso intenso e ritmato che sfida la propria forza e agilità.	Alta	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