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