

# Corsi Fitness dal 3 Aprile al 15 giugno 2018

|                                      | Lunedì                                   | Martedì                               | Mercoledì                           | Giovedì                               | Venerdì                          |
|--------------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| Sala Malibù                          | 08:30                                    | 08:30                                 | 09:00                               | 09:00                                 | 09:00                            |
|                                      | Stretching 30'<br><i>Fabio</i>           | Stretching 30'<br><i>Simona</i>       | Well Fit Ball<br><i>Fabio</i>       | Well Fit Ball<br><i>Fabio</i>         | Total body c.<br><i>Alex</i>     |
|                                      | 09:00                                    | 09:00                                 | 10:00                               | 10:00                                 | 10:00                            |
|                                      | Well Fit Ball<br><i>Fabio</i>            | Total Body<br><i>Alex</i>             | Well Definition<br><i>Fabio</i>     | Well Definition<br><i>Fabio</i>       | Pilates Fusion<br><i>Alex</i>    |
|                                      | 10:00                                    | 10:00                                 | 11:00                               | 11:00                                 | 11:00                            |
|                                      | Well Postural<br><i>Fabio</i>            | G.A.G. 2<br><i>Alex</i>               | Well Fit Ball<br><i>Fabio</i>       | Pilates Fusion<br><i>Cecilia</i>      | Piloga<br><i>Laura</i>           |
|                                      | 11:00                                    | 11:00                                 | 12:00                               | 12:00                                 | 13:00                            |
|                                      | Aerobic Dance<br>BASE<br><i>Patrizia</i> | Piloga<br><i>Laura</i>                | Tai Chi 2<br><i>Alessandro S.</i>   | Stretching Fasciale<br><i>Cecilia</i> | G.A.G. 1 30'<br><i>Homar</i>     |
|                                      | 11:45                                    | 13:00                                 | 13:00                               | 13:00                                 | 13:30                            |
|                                      | Step Dance<br>BASE<br><i>Patrizia</i>    | Push Power<br><i>Franco</i>           | Total Body co.<br><i>Patrizia</i>   | Well Fit ball<br><i>Franco</i>        | Corpo Libero 30'<br><i>Homar</i> |
|                                      | 12:30                                    | 14:30                                 | 14:00                               | 14:30                                 | 14:00                            |
|                                      | Well Training 90'<br><i>Maria Laura</i>  | Pilates Fusion<br><i>Franco</i>       | G.A.G. 1 60'<br><i>Maria Laura</i>  | Pilates Fusion<br><i>Franco</i>       | Cardio Training<br><i>Homar</i>  |
| 14:00                                | 16:00                                    | 15:00                                 | 15:30                               | 15:00                                 |                                  |
| Stretching 30'<br><i>Maria Laura</i> | Well Definition<br><i>Fabio</i>          | Well Definition<br><i>Maria Laura</i> | Total Body co.<br><i>Franco</i>     | Pilates Fusion<br><i>Homar</i>        |                                  |
| 15:30                                | 17:00                                    | 16:00                                 | 18:15                               | 16:00                                 |                                  |
| G.A.G. 2<br><i>Luigi</i>             | Piloga<br><i>Franco</i>                  | Corpo Libero 30'<br><i>Luigi</i>      | Aerobic Dance<br><i>Francesco</i>   | Piloxing<br><i>Homar</i>              |                                  |
| 16:30                                | 18:00                                    | 16:30                                 | 19:15                               | 18:00                                 |                                  |
| Stretching 30'<br><i>Luigi</i>       | Well Training 90'<br><i>Francesco</i>    | Stretching<br><i>Luigi</i>            | Step Dance<br><i>Francesco</i>      | Piloga<br><i>Franco</i>               |                                  |
| 17:00                                | 19:30                                    | 17:00                                 | 20:15                               | 19:00                                 |                                  |
| Piloga<br><i>Luigi</i>               | Aerobic Dance<br><i>Francesco</i>        | Well Definition<br><i>Luigi</i>       | Cardio Training<br><i>Francesco</i> | Fit Boxe<br><i>Franco</i>             |                                  |
| 18:30                                | 20:30                                    | 18:30                                 |                                     | 20:00                                 |                                  |
| Step Dance<br><i>Riccardo</i>        | Well Definition<br><i>Francesco</i>      | Athletic Training<br><i>Simona</i>    |                                     | Push Power<br><i>Franco</i>           |                                  |
| 19:30                                |  | 19:30                                 |                                     |                                       |                                  |
| Pilates Fusion<br><i>Riccardo</i>    |  | Aerobic Dance<br><i>Alex</i>          |                                     |                                       |                                  |
| 20:30                                |  | 20:30                                 |                                     |                                       |                                  |
| Push power<br><i>Simona</i>          |  | Push Power<br><i>Alex</i>             |                                     |                                       |                                  |

|                                   |   |                                      |  |   |                                   |
|-----------------------------------|---|--------------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| Sala Venice                       | 09:00                                     | 09:00                                | 09:00                                  | 09:00                                     | 09:00                             |
|                                   | Corpo Libero 50'<br><i>Maria Laura</i>    | Well Postural<br><i>Simona</i>       | Well Postural<br><i>Michele</i>        | Corpo Libero 45'<br><i>Cecilia</i>        | Well Postural 45'<br><i>Laura</i> |
|                                   | 09:45                                     | 10:00                                | 09:45                                  | 09:45                                     | 10:00                             |
|                                   | Stretching 15'<br><i>Maria Laura</i>      | Tone Gym<br><i>Laura</i>             | Corpo Libero 45'<br><i>Michele</i>     | Stretching 15'<br><i>Cecilia</i>          | Well Tone<br><i>Laura</i>         |
|                                   | 10:00                                     | 11:00                                | 10:30                                  | 10:00                                     | 11:00                             |
|                                   | Well Definition<br><i>Maria Laura</i>     | Zumba<br><i>Monica</i>               | Stretching 30'<br><i>Michele</i>       | Well Postural<br><i>Cecilia</i>           | Zumba<br><i>Giulia</i>            |
|                                   | 12:00                                     | 13:00                                | 11:00                                  | 13:00                                     | 18:15                             |
|                                   | Stretching<br><i>Maria Laura</i>          | Pilates fusion<br><i>Laura</i>       | Tai Chi 1<br><i>Alessandro S.</i>      | G.A.G.2<br><i>Laura</i>                   | Zumba<br><i>Armando</i>           |
|                                   | 18:15                                     | 18:00                                | 18:15                                  | 18:00                                     | 19:15                             |
|                                   | Athletic Training 50'<br><i>Simona</i>    | Functional training<br><i>Franco</i> | C. Libero/Stretch.<br><i>Luigi</i>     | Aerobic Dance<br>BASE<br><i>Francesca</i> | Zumba Strong<br><i>Armando</i>    |
| 19:15                             | 19:00                                     | 19:15                                | 18:30                                  |   |                                   |
| G.A.G. 2<br><i>Simona</i>         | Stretching 15'<br><i>Franco</i>           | Total Body Co.<br><i>Simona</i>      | BASE Step Dance<br><i>Francesca</i>    |   |                                   |
| 20:15                             | 19:15                                     | 20:15                                | 19:00                                  |   |                                   |
| Ashtanga Yoga<br><i>Francesca</i> | Aerobic Dance<br>BASE<br><i>Francesca</i> | G.A.G. 2<br><i>Simona</i>            | Zumba<br><i>Armando</i>                |   |                                   |
|                                   | 19:45                                     |                                      | 20:00                                  |   |                                   |
|                                   | BASE Step Dance<br><i>Francesca</i>       |                                      | Athletic Training 45'<br><i>Simona</i> |   |                                   |
|                                   | 20:15                                     |                                      | 20:45                                  |   |                                   |
|                                   | G.A.G. 2<br><i>Francesca</i>              |                                      | Well Postural 50'<br><i>Simona</i>     |   |                                   |

|                               |                                    |                                   |                                   |                                   |                             |
|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Piscina                       | 11:00                              | 11:00                             | 09:30                             | 11:00                             | 11:00                       |
|                               | Aqua Fitness<br><i>francesco</i>   | Aqua Dynamics<br><i>Luis</i>      | Aqua Dynamics<br><i>Francesco</i> | Aqua Dynamics<br><i>Francesco</i> | Aqua Fitness<br><i>Luis</i> |
|                               | 15:00                              | 19:30                             | 11:00                             | 19:30                             | 15:00                       |
|                               | Aqua Combat<br><i>Andrea</i>       | Cardio fish 45'<br><i>Rossana</i> | Aqua Fitness<br><i>Francesco</i>  | Aqua Well<br><i>Cristina</i>      | Aqua Well<br><i>Andrea</i>  |
| 19:30                         | 20:15                              | 15:00                             |                                   | 19:30                             |                             |
| Aqua G.A.G<br><i>Cristina</i> | Water & Tone 45'<br><i>Rossana</i> | Aqua Well<br><i>Vito</i>          |                                   | Cardio Fish 45'<br><i>Rossana</i> |                             |
|                               |                                    | 19:30                             |                                   |                                   |                             |
|                               |                                    | Aqua Fitness<br><i>Cristina</i>   |                                   |                                   |                             |

bassa intensità
  media intensità
  alta intensità

## la wellness

via Tagliamento, 19 Milano tel. 02-5691181

[www.lawellness.it](http://www.lawellness.it)

La direzione tecnica si riserva il diritto di apporre delle variazioni al palinsesto esposto

# Corsi Fitness Week End di aprile 2018

domenica 1 aprile 2018

## BUONA PASQUA



Sabato 7 aprile 2018

|             |                            |                          |
|-------------|----------------------------|--------------------------|
| Sala Malibù | 09:00                      | Corpo Libero<br>Luigi    |
|             | 10:00                      | Cardio Training<br>Luigi |
|             | 11:00                      | Step dance<br>Simona     |
|             | 12:00                      | Pilates fusion<br>Luigi  |
|             | 13:00                      | Aerobic dance<br>Simona  |
|             | 14:00                      | Zumba<br>Armando         |
|             | 15:00                      | Aerobic dance<br>Camilla |
|             | 16:00                      | Step Dance<br>Camilla    |
| 17:00       | Cardio Training<br>Camilla |                          |

domenica 8 aprile 2018

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 11:00 | Aerobic Dance<br>Francesco    |
| 12:15 | Corpo Libero 30'<br>Francesco |
| 12:45 | Stretching 15'                |
| 13:00 | Well Definition<br>Francesco  |
| 15:00 | Step Dance<br>Francesco       |
| 16:00 | Well Definition<br>Francesco  |

|        |       |                            |
|--------|-------|----------------------------|
| Venice | 11:00 | Stretching 30'<br>Luigi    |
|        | 11:30 | Asthanga Yoga<br>Francesca |
|        | 13:00 | Corpo Libero<br>Luigi      |
|        | 14:00 | Piloxing<br>Luigi          |

|         |       |                          |
|---------|-------|--------------------------|
| Piscina | 09:30 | Aqua Dynamics<br>Lorenzo |
|         | 11:00 | Aqua Fitness<br>Cristina |

Sabato 14 aprile 2018

|             |                            |                            |
|-------------|----------------------------|----------------------------|
| Sala Malibù | 09:00                      | Corpo Libero<br>Homar      |
|             | 10:00                      | Cardio Training<br>Homar   |
|             | 11:00                      | Step dance<br>Anna R.      |
|             | 12:00                      | Pilates fusion<br>Homar    |
|             | 13:00                      | Aerobic dance<br>Anna R.   |
|             | 14:00                      | Zumba<br>Armando           |
|             | 15:00                      | G.A.G 2<br>Anna R.         |
|             | 16:00                      | Step Dance base<br>Anna R. |
| 17:00       | Cardio Training<br>Anna R. |                            |

domenica 15 aprile 2018

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| 11:00 | Fit Boxe<br>Franco         |
| 12:15 | Corpo Libero 30'<br>Franco |
| 12:45 | Stretching 15'<br>Franco   |
| 13:00 | Well Definition<br>Franco  |
| 15:00 | Pilates Fusion<br>Franco   |
| 16:00 | Well Boot Camp<br>Franco   |

|        |       |                            |
|--------|-------|----------------------------|
| Venice | 11:00 | Stretching 30'<br>Homar    |
|        | 11:30 | Asthanga Yoga<br>Francesca |
|        | 13:00 | Corpo Libero<br>Homar      |
|        | 14:00 | Piloxing<br>Luigi          |

|         |       |                          |
|---------|-------|--------------------------|
| Piscina | 09:30 | Aqua Dynamics<br>Lorenzo |
|         | 11:00 | Aqua Fitness<br>Cristina |

sabato 21 aprile 2018

|             |                              |                                    |
|-------------|------------------------------|------------------------------------|
| Sala Malibù | 09:00                        | Corpo Libero<br>Luigi              |
|             | 10:00                        | Cardio Training<br>Luigi           |
|             | 11:00                        | Step dance base<br>Francesca C.    |
|             | 12:00                        | Pilates fusion<br>Luigi            |
|             | 13:00                        | Aerobic dance base<br>Francesca C. |
|             | 14:00                        | Zumba<br>Armando                   |
|             | 15:00                        | G.A.G. 2<br>Francesco              |
|             | 16:00                        | Step dance<br>Francesco            |
| 17:00       | Cardio Training<br>Francesco |                                    |

domenica 22 aprile 2018

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 11:00 | Fit Boxe<br>Cristiana         |
| 12:15 | Corpo Libero 30'<br>Cristiana |
| 12:45 | Stretching 15'<br>Cristiana   |
| 13:00 | Well Definition<br>Cristiana  |
| 15:00 | Pilates Fusion<br>Cristiana   |
| 16:00 | Well Boot Camp<br>Cristiana   |

|        |       |                            |
|--------|-------|----------------------------|
| Venice | 11:00 | Stretching 30'<br>Luigi    |
|        | 11:30 | Asthanga Yoga<br>Francesca |
|        | 13:00 | Corpo libero<br>Luigi      |
|        | 14:00 | Piloxing<br>Luigi          |

|         |       |                          |
|---------|-------|--------------------------|
| Piscina | 09:30 | Aqua Dynamics<br>Lorenzo |
|         | 11:00 | Aqua Fitness<br>Cristina |

sabato 28 aprile

|             |                          |                           |
|-------------|--------------------------|---------------------------|
| Sala Malibù | 09:00                    | Corpo Libero<br>Laura     |
|             | 10:00                    | Cardio Training<br>Homar  |
|             | 11:00                    | Fit boxe<br>Franco        |
|             | 12:00                    | Pilates fusion<br>Laura   |
|             | 13:00                    | Well fluidball<br>Franco  |
|             | 14:00                    | Zumba<br>Armando          |
|             | 15:00                    | Fit Boxe<br>Franco        |
|             | 16:00                    | Well definition<br>Franco |
| 17:00       | Pilates fusion<br>Franco |                           |

domenica 29 aprile 2018

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 11:00 | Step Dance<br>Anna R.       |
| 12:15 | Corpo Libero 30'<br>Anna R. |
| 12:45 | Stretching 15'<br>Anna R.   |
| 13:00 | Total body co.<br>Anna R.   |
| 15:00 | Aerobic Dance<br>Anna R.    |
| 16:00 | Push power<br>Anna R.       |

|        |       |                            |
|--------|-------|----------------------------|
| Venice | 11:00 | Stretching 30'<br>Laura    |
|        | 11:30 | Asthanga Yoga<br>Francesca |
|        | 13:00 | Corpo Libero<br>Laura      |

|         |       |                          |
|---------|-------|--------------------------|
| Piscina | 09:30 | Aqua Dynamics<br>Lorenzo |
|         | 11:00 | Aqua Fitness<br>Cristina |

|  |                 |
|--|-----------------|
|  | bassa intensità |
|  | media intensità |
|  | alta intensità  |

**la wellness**  
via Tagliamento, 19 Milano tel. 02-5691181  
[www.lawellness.it](http://www.lawellness.it)

Avvisiamo la clientela che il palinsesto orari corsi potrebbe subire delle variazioni

| Tenersi in forma e Rilassamento   | Aero - Dance   | Tonificazione e Potenziamento   | Tonificazione e Potenziamento   | Scolpire e Ridurre   | Attività in Acqua  |
|---|--|---|---|--|--|
| <p><b>Stretching</b><br/><i>durata 15/30 minuti</i></p> <p>Gruppo di ginnastica incentrato sull'allungamento muscolare. È un'attività che può essere praticata da tutti, sedentari e sportivi. Lo stretching ci libera dalla rigidità delle azioni e dai movimenti che quotidianamente vengono compiuti.</p> <p><b>Corpo libero</b><br/><i>durata 30/45 minuti</i></p> <p>Esercizi che coinvolgono varie parti del corpo. Generalmente non prevede uso di piccoli attrezzi. È una ginnastica per tutti che ha lo scopo di armonizzare il corpo senza sforzarlo troppo.</p> <p><b>Well Postural</b><br/><i>durata 45/60 minuti</i></p> <p>Attività per il potenziamento e allungamento dei muscoli posturali.</p> <p><b>Tai Chi 1 e 2</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Metodo tradizionale delle arti cinesi. Questa classe genera energia attraverso esercizi che si concentrano sulla flessibilità, l'allineamento del corpo, il rilassamento e la respirazione. L'attività mette in contatto la mente e il corpo rendendovi radiosi.</p> <p><b>Ashtanga Yoga</b><br/><i>durata 90 minuti</i></p> <p>Il più noto metodo di yoga dinamico, incentrato sulla coordinazione e la fusione di respiro e movimento. Una sequenza fissa di posture che via via si estende nel corso del tempo. Una pratica dinamica in cui l'accento va sul flusso di posizioni concatenate al respiro. Offre la possibilità di rinforzare il corpo, renderlo più flessibile, purificarlo e calmare la mente lavorando sulla respirazione e la liberazione dai blocchi fisici e emotivi.</p> <p><b>Piloga</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Dedicato a chi vuole un corpo tonico senza fare tanta fatica. La lezione è il perfetto mix di yoga e pilates che in un'unica seduta permette di massimizzare i benefici di entrambe le attività.</p> | <p><b>Step Dance Base</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Gruppo introduttivo per la conoscenza dello step. Viene insegnato come interagire con lo step, quale altezza utilizzare e i passi base fondamentali per passare alle lezioni avanzate.</p> <p><b>Step Dance</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>La lezione di Step Dance unisce lo step a coreografie musicali diverse tra loro. La lezione può comprendere stili diversi di musica e di coreografie. Migliora le caratteristiche cardiovascolari.</p> <p><b>Aerobic Dance Base</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Gruppo introduttivo di aerobica. Vengono eseguiti i passi base per creare coreografie semplici. Il tutto tonificando e facendo un ottimo lavoro cardiovascolare.</p> <p><b>Zumba Strong</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Allenamento a intervalli a ritmo di musica che varia per definire l'intensità dei movimenti, secondo una progressione sempre più impegnativa.</p> <p><b>Easy Aerobic</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Attività cardiovascolare a basso impatto improntata sulla costruzione di semplici sequenze coreografiche a corpo libero e a tempo di musica.</p> <p><b>Well Tone</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Lezione che si ispira all'aerobica degli anni '80. Attività ad alto e basso impatto, facile e divertente</p> <p><b>Zumba</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Utilizzando i ritmi e i movimenti della musica afro caraibica, le coreografie sono create per fornire al partecipante un lavoro di alta intensità cardiovascolare e tonificazione su gambe e glutei.</p> | <p><b>Fit Boxe</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Questa divertente attività aiuta le persone a liberare la forza e l'energia. Calci e pugni sferrati contro un sacco sviluppano la forza e la resistenza di un vero combattente. La musica trasforma quest'attività in un lavoro aerobico.</p> <p><b>Well Training</b><br/><i>durata 90 minuti</i></p> <p>Tre mezz'ore di allenamento intenso, mirate ognuna a un distretto corporeo differente. Le persone possono entrare anche all'inizio di ciascuna lezione.</p> <p><b>Push Power</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Quest'attività tende a far lavorare tutte le parti del corpo. Incrementa la resistenza allo sforzo, scolpisce e definisce il corpo donando un incredibile allenamento cardiovascolare. Push Power utilizza step in combinata con piccoli attrezzi.</p> <p><b>Well Boot Camp</b><br/><i>durata 50 minuti</i></p> <p>Nuova attività per ridurre il proprio peso e tonificare i muscoli. In 50 minuti Well Boot Camp migliora la forza, aumenta l'energia e brucia le calorie. L'attività prevede l'uso di piccoli attrezzi ed esercizi a corpo libero tipo militare mixati tra di loro dalla musica.</p> <p><b>Athletic Training</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Sessione di allenamento ad alta intensità intervallata, dove i partecipanti alternano esercizi aerobici a brevi esercizi ad alta intensità superando la soglia anaerobica. Variando queste intensità si ha un maggior aumento di perdita di grassi e spesa energetica anche dopo l'allenamento. Migliora l'aumento del metabolismo, forza muscolare, resistenza e agilità.</p> <p><b>Aerobic Dance</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Attività cardiovascolare ad alto impatto costituita dalla giusta combinazione di musica e coreografie.</p> | <p><b>Cardio Training</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Allenamento ad intervalli aerobici ed anaerobici con un rapido cambio di esercizi per la parte superiore e inferiore del corpo, per raggiungere la forma ideale.</p> <p><b>Stretching Fasciale</b><br/><i>durata 45 minuti</i></p> <p>Attività Introdotta dal Prof. Tom Mayers a seguito degli studi sulla fascia dinamica. La fascia è un organo che regola la stabilità del corpo e gestisce la regolazione spaziale dello scheletro e della muscolatura. Il fascial fitness è in grado con specifici movimenti di agire sulla struttura delle fibre di collagene, sulla loro elasticità e densità, al fine di migliorare la prestazione atletica, ridurre il rischio di infortuni e ripristinare e riprogrammare schemi motori anche post trauma.</p> <p><b>Well Fit Ball</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Divertente ginnastica con la palla! Mix di esercizi con una palla, salti e rimbalzi per tonificare ed allungare i muscoli. Vengono stimolati i gruppi muscolari senza eccessivi sforzi fisici per prevenire disturbi articolari e a migliorare l'equilibrio.</p> <p><b>Piloxing</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Disciplina nata dalla fusione tra standing pilates, boxing e danza. Attività aerobica molto intensa sotto il profilo cardiovascolare.</p> <p><b>Total Body Conditioning</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Il Total Body Conditioning è un sistema di allenamento completo che combina svariate tecniche di esercizio finalizzate al condizionamento muscolare, unitamente al miglioramento dell'attività cardiovascolare e alla forma estetica complessiva del corpo.</p> <p><b>Interval Training</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Allenamento ad intervalli aerobici ed anaerobici con un rapido cambio pe la parte superiore e inferiore del corpo per raggiungere la forma ideale</p> | <p><b>Pilates Fusion</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Programma di esercizi che tendono a potenziare i muscoli addominali, bassa schiena e posturali. Gli esercizi tendono ad aumentare la resistenza, la simmetria e l'allineamento muscolare, la flessibilità e la coordinazione.</p> <p><b>G.A.G 1 e 2</b><br/><i>durata 30/60 minuti</i></p> <p>Affermata tecnica studiata per modellare gambe addome e glutei con un programma di allenamento unico. Semplice e di facile esecuzione, se praticato con costanza consente di ottenere ottimi risultati localizzati.</p> <p><b>Well Definition</b><br/><i>durata 45/60 minuti</i></p> <p>Esercizi che fanno lavorare tutti i muscoli. Intenso allenamento indicato per aumentare la forza e la resistenza muscolare con semplicità di esecuzione. Il corso fa lavorare le persone nella zona detta "aerobica" (per bruciare i grassi).</p> <p><b>Well FluiBall</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Classe che utilizza un attrezzo di nuova concezione: una palla contenente liquido. Si tratta di un allenamento dinamico e coreografico di prevenzione e potenziamento per arti inferiori, superiori e zona addominale a ritmo di musica.</p> <p><b>Tone Gym</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Gruppo di tonificazione con utilizzo di cavigliere</p> <p><b>Functional training</b><br/><i>durata 60 minuti</i></p> <p>Allenamento che, attraverso un insieme di esercizi, permette al nostro corpo di aumentare le capacità coordinative, la forza, resistenza, mobilità articolare, per migliorarci sia in ambito sportivo che nella vita quotidiana.</p> | <p><b>Aqua Dynamic</b><br/><i>durata 30 minuti</i></p> <p>Corso svolto in acqua bassa, consiste in una serie di esercizi a corpo libero. L'acqua oppone una giusta resistenza che garantisce tonicità ai muscoli.</p> <p><b>Aqua Well</b><br/><i>durata 30 minuti</i></p> <p>Attività svolta in acqua bassa, si compone di una serie di esercizi per la tonificazione degli arti inferiori, superiori e addominali. Durante la lezione si utilizzano piccoli attrezzi quali tubi e manubri.</p> <p><b>Aqua G.A.G.</b><br/><i>durata 45 minuti</i></p> <p>Disciplina svolta in acqua bassa che prende di mira gambe addominali e glutei con il fine di rassodare. Una lezione prevede una parte aerobica (con piccole coreografie) e una di lavoro prettamente muscolare</p> <p><b>Water &amp; Tone</b><br/><i>durata 45 minuti</i></p> <p>Corso svolto in acqua alta, ma non occorre saper nuotare, grazie al supporto di una cintura galleggiante. Attività che modella il fisico e tonifica i muscoli.</p> <p><b>Aqua Combat</b><br/><i>durata 30 minuti</i></p> <p>Corso svolto in acqua bassa abbina esercizi di aqua gym agli elementi fondamentali della boxe. Migliora il tono muscolare, le funzioni cardiovascolari e respiratorie con esercizi dinamici e divertenti</p> <p><b>Aqua Fitness</b><br/><i>durata 30 minuti</i></p> <p>Attività svolta in acqua alta. Scolpisce la muscolatura degli arti inferiori con l'ausilio di cavigliere e degli arti superiori con tubi e pesetti.</p> <p><b>Cardio Fish</b><br/><i>durata 45 minuti</i></p> <p>Attività cardiovascolare svolta in acqua bassa. Gli esercizi proposti tendono a migliorare la resistenza fisica.</p> |

- Attività a bassa intensità
- Attività a media intensità
- Attività ad alta intensità

*Non è consentito l'utilizzo di cellulari durante le lezioni  
Si ricorda di utilizzare abbigliamento comodo scarpe dedicate e asciugamano personale  
La Direzione si riserva di apporre variazioni al palinsesto orario*