

#### CORE AND LEGS

Allenamento che mira al miglioramento del proprio benessere allenando i muscoli delle gambe, dei glutei edella zona addominale e lombare per dare stabilità esostegno alla colonna vertebrale senza dimenticare l'aspetto estetico.

#### CROSS CARDIO CIRCUIT

Allenamento cardiovascolare e funzionale con esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi ad alta intensità e adattabili ad una vasta gamma di allievi, dal piúl meno allenato.

#### INDOOR CYCLING

Allenamento mirato al miglioramento del benessere psicofisico attraverso lavoro cardio vascolare. Si utilizza una bicicletta stazionaria e la pedalata viene accompagnata da ausili quali il gruppo, la musica, il giusto ambiente e la guida dell'istruttore.

#### PUMP

Allenamento di gruppo su base musicale, con bilanciere a carico variabile, in cui si allenano tutti i gruppi muscolari. Ottimo per sviluppare resistenza, definire i muscoli e migliorare l'aspetto fisico.

#### DYNAMIC TRAINING

Allenamento a circuito che utilizza i principi funzionali per tonificare il corpo sollecitando ancheil sistema aerobico.

#### POSTURAL TRAINING

Lezione per ogni età che coinvolge tutti i muscoli, in particolare quelli posturali. Aiuta ad assumere le corrette posture quotidiane ed eliminare le tensioni muscolari, originate da vita sedentaria e stress.

#### JUNGLE OBSTACLE GYM

Allenamento funzionale all'aperto di agilità, coordinazione, equilibrio, forza e resistenza attraverso percorsi con ostacoli, anche in sospensione.

#### PILATES

Lezione tonificante che migliora l'armonia tra mente e corpo. Si fonda su concentrazione, respirazione, precisione e controllo dei movimenti.

#### YOGA

Le pratiche di Natural Yoga Flow, seguono i ritmi della natura, delle stagioni e le fasi lunari. Adatto a tutti livelli.

#### HIIT

"Allenamento Intervallato ad Alta Intensità" che alterna momenti di impegno intenso e anaerobico a fasi di recupero attivo e in condizione aerobica.

#### TABATA TRAINING

Forma intensa di allenamento cardiovascolare anaerobico in interval training che consente di avere grandi benefici al sistema cardio, sul dimagrimento e sul tono muscolare.

#### ABDOMINAL FLASH

Tonificazione intensa per allenare la muscolatura dell'addome attraverso esercizi a corpo libero, a terra o con l'ausilio della palla.

# TERRA

#### ACQUAGYM

Ginnastica in acqua con utilizzo della musica, mirata alla tonificazione muscolare, al miglioramento del sistema circolatorio e del drenaggio linfatico. Gli esercizi vengono eseguiti in parziale assenza di gravità, adatti quindi anche a chi desidera lavorare senza carichi, articolari o lombari. Non è necessario saper nuotare.

#### ACQUAGAG

Intensi esercizi di tonificazione di gambe, addominali e glutei.

#### HYDROBIKE

Disciplina cardiovascolare che tramite l'utilizzo di una bike speciale permette di tonificare attraverso drenaggio naturale gli arti inferiori ed addominali.

#### ACQUACOMBAT

Programma fitness che prende spunto dalla kick boxing e delle arti marziali e dove il vero avversario sarà l'acqua e la sua resistenza

#### ACQUAPUMP

Acquagym particolarmente intenso con utilizzo di attrezzi fra i quali manubri e bilancieri appositamente studiati per l'esercizio in acqua e un'intensità sostenuta.

#### ACQUA CIRCUIT

Lezione a rotazione di 5 minuti per attrezzo fra tapis roulant, jump, bike e corpo libero della durata di 45'.

#### ACQUA POWER

Un allenamento che sfrutta la resistenza dell'acqua edove vengono utilizzate attrezature quali cavigliere,- manubri, e altri ausili.

#### ACQUA TONIC

Ginnastica che sfrutta le proprietà dell'acqua perrendere più tonici i muscoli, attraverso esercizi siamirati, cioè volti ad allenare specificatamente artiinferiori, superiori e busto, che di coordinazione tra levarie parti del corpo...il tutto a ritmo di musica.

# ACQUA

Le lezioni verranno sospese nei giorni festivi, ridotte durante il periodo estivo e durante le vacanze scolastiche.

# PROGRAMMA

# CORSI



# TERRA E ACQUA



LUN	MAR	MER	GIÒ	VEN	SAB	DOM
<b>09:30-10:00 CORE &amp; LEGS</b>	<b>09:30-10:10 TABATA FULL BODY</b>	<b>09:30-10:15 HYDROBIKE</b>		<b>09:00-09:30 DYNAMIC TRAINING</b>	<b>09:30-10:00 FUNCTIONAL</b>	<b>09:30-10:00 FUNCTIONAL</b>
<b>09:30-10:15 ACQUAGYM</b>		<b>09:30-10:20 FUNCTIONAL</b>	<b>09:30-10:15 ACQUAGYM</b>	<b>09:30-10:15 ACQUAGYM</b>		<b>10:30-11:30 GROUP CYCLE</b>
<b>10:00-10:30 POSTURAL TRAINING</b>	<b>10:10-10:30 POSTURAL STRETCH</b>		<b>09:45-10:45 PUMP</b>	<b>09:35-10:20 PILATES</b>	<b>10:00-12:00 JUNGLE OCR</b>	
<b>10:45-11:15 FUNCTIONAL</b>	<b>10:45-11:45 GROUP CYCLE</b>	<b>10:45-11:15 FUNCTIONAL</b>	<b>10:45-11:15 GROUP CYCLE</b>	<b>10:45-11:15 FUNCTIONAL</b>	<b>10:30-11:30 GROUP CYCLE</b>	
<b>12:15-13:00 PUMP</b>	<b>12:15-13:00 GROUP CYCLE</b>	<b>12:15-13:00 CROSS CARDIO CIRCUIT</b>	<b>12:15-13:00 HIIT</b>	<b>12:15-13:00 TABATA FULL BODY</b>	<b>12:00-12:30 FUNCTIONAL</b>	<b>12:00-12:30 FUNCTIONAL</b>
		<b>12:15-13:00 ACQUAGYM</b>				
<b>14:00-14:30 FUNCTIONAL</b>	<b>14:00-14:30 POSTURAL TRAINING</b>	<b>14:00-15:00 GROUP CYCLE</b>	<b>14:00-14:30 DYNAMIC TRAINING</b>	<b>14:00-14:30 FUNCTIONAL</b>	<b>14:00-14:30 GROUP CYCLE</b>	<b>14:00-14:30 GROUP CYCLE</b>
<b>14:30-15:15 BIKE &amp; TONE</b>	<b>14:30-15:15 ACQUAGYM</b>		<b>14:30-15:00 POSTURAL TRAINING</b>	<b>14:30-15:15 ACQUATONIC</b>		
			<b>14:30-15:15 HYDROBIKE</b>	<b>14:30-15:30 GROUP CYCLE</b>	<b>15:00-16:00 FUNCTIONAL</b>	<b>15:00-16:00 FUNCTIONAL</b>
<b>17:30-18:00 TABATA FULL BODY</b>	<b>17:15-19:00 JUNGLE OCR</b>		<b>17:15-19:00 JUNGLE OCR</b>	<b>17:30-18:00 GROUP CYCLE</b>		
<b>18:30-19:30 GROUP CYCLE</b>	<b>18:15-18:55 PILATES</b>	<b>18:30-19:30 PUMP</b>	<b>18:30-19:30 GROUP CYCLE</b>			
<b>18:30-19:15 ACQUAPOWER</b>	<b>18:15-19:15 ACQUACOMBAT</b>		<b>18:30-19:15 ACQUA CIRCUIT</b>			
<b>19:30-20:30 FUNCTIONAL</b>		<b>19:35-20:35 GROUP CYCLE</b>	<b>19:30-20:15 HYDROBIKE</b>			
<b>19:30-20:15 HYDROBIKE</b>						

### LEGENDA

**VIRTUALI**

**CON ISTRUTTORE**

**ACQUA**

\* CORSI NON INCLUSI  
NELL'ABBONAMENTO



+41 76 295 72 41