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 piùal 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, addonimali 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 attrezzature 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.

CALIFORNIA
TRAINING CENTER FOR VERY IMPORTANT PEOPLE
POWERED BY TECHNOGYM

PROGRAMMA

CORSI

TERRA E ACQUA

CALIFORNIA ACQUA & WELLNESS

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
09:30-10:00 CORE & LEGS	09:30-10:10 TABATA FULL BODY	09:30-10:15 HYDROBIKE	08:40-09:40 YOGA*	09:00-09:30 DYNAMIC TRAINING	09:30-10:00 FUNCTIONAL	09:30-10:00 FUNCTIONAL
09:30-10:15 ACQUAGYM		09:30-10:20 FUNCTIONAL	09:30-10:15 ACQUAGYM	09:30-10:15 ACQUAGYM		10:30-11:30 GROUP CYCLE
10:00-10:30 POSTURAL TRAINING	10:10-10:30 POSTURAL STRETCH		09:45-10:45 PUMP	09:35-10:20 PILATES	10:00-12:00 JUNGLE OCR	
10:45-11:15 FUNCTIONAL	10:45-11:45 GROUP CYCLE	10:45-11:15 FUNCTIONAL	10:45-11:15 GROUP CYCLE	10:45-11:15 FUNCTIONAL	10:30-11:30 GROUP CYCLE	
12:15-13:00 PUMP	12:15-13:00 GROUP CYCLE	12:15-13:00 CROSS CARDIO CIRCUIT	12:15-13:00 HIIT	12:15-13:00 TABATA FULL BODY	12:00-12:30 FUNCTIONAL	12:00-12:30 FUNCTIONAL
		12:15-13:00 ACQUAGYM				
14:00-14:30 FUNCTIONAL	14:00-14:30 POSTURAL TRAINING	14:00-15:00 GROUP CYCLE	14:00-14:30 DYNAMIC TRAINING	14:00-14:30 FUNCTIONAL	14:00-14:30 GROUP CYCLE	14:00-14:30 GROUP CYCLE
14:30-15:15 BIKE & TONE	14:30-15:15 ACQUAGYM		14:30-15:00 POSTURAL TRAINING	14:30-15:15 ACQUATONIC		
			14:30-15:15 HYDROBIKE	14:30-15:30 GROUP CYCLE	15:00-16:00 FUNCTIONAL	15:00-16:00 FUNCTIONAL
17:30-18:00 TABATA FULL BODY	17:15-19:00 JUNGLE OCR		17:15-19:00 JUNGLE OCR	17:30-18:00 GROUP CYCLE		
18:30-19:30 GROUP CYCLE	18:15-18:55 PILATES	18:30-19:30 PUMP	18:30-19:30 GROUP CYCLE			
18:30-19:15 ACQUAPOWER	18:15-19:15 ACQUACOMBAT		18:30-19:15 ACQUA CIRCUIT			
19:30-20:30 FUNCTIONAL		19:35-20:35 GROUP CYCLE	19:30-20:15 HYDROBIKE			
19:30-20:15 HYDROBIKE						

LEGENDA

VIRTUALI

CON ISTRUTTORE

ACQUA

* CORSI NON INCLUSI NELL'ABBONAMENTO

+41 76 295 72 41

CALIFORNIA ACQUA & WELLNESS

CALIFORNIA TRAINING CENTER FOR VERY IMPORTANT PEOPLE