



PER UNA FORMA FISICA PERFETTA

ACQUA GYM

Allenamento aerobico, rassodante e drenante.
Dona un effetto immediato di leggerezza, elasticità e tonicità.

LUN e/o GIO alle 8.45 con Elisa

LUN alle 10.15 con Elisa

MAR e/o VEN alle 8.45 con Alex

MAR alle 12.30 o 13.15 con Elisa

VEN alle 11.45 o 12.30 con Eleonora

MAR alle 18.30 o 19.15 o 20.00 con Eleonora o Suad, laureati in Scienze Motorie

GIO alle 18.30 o 19.15 o 20.00 con Suad o Eleonora

8 lezioni da 45' € 60 / 16 lezioni da 45' € 112

ACQUA CIRCUIT

Circuito aerobico svolto a varie intensità per tonificare, rimodellare il fisico e aumentare la resistenza con l'ausilio di attrezzi come tappeto elastico, sacchi da boxe e step.

LUN alle 11.45 o 12.30 o 13.15 con Eleonora

LUN alle 18.30 o 19.15 o 20.00 con Elisa

MER alle 19.15 o 20.00 con Suad

GIO alle 12.30 o 13.15 con Elisa

8 lezioni da 50' € 64 / 16 lezioni da 50' € 118

FIT TRAINING

Circuito a corpo libero ad alta intensità svolto in continuo movimento per aumentare la resistenza, migliorare il tono muscolare definendo addominali, glutei, gambe e braccia.
Le lezioni vengono svolte in piccoli gruppi a ritmo di musica.

VEN 19.00 in palestra con Elisa

8 lezioni da 50' € 104

PER LA TUA PREPARAZIONE ATLETICA

Per ottimizzare il tuo programma di allenamento al fine di una performance sportiva altamente efficace proponiamo:

VALUTAZIONE POSTURALE

e/o **BAROPODOMETRICA** per verificare eventuali disequilibri e correggerli

VALUTAZIONE CON VELOSYSTEM per la corretta messa in sella (esclusiva ciclismo)

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO con tabella di allenamento personalizzata e dinamica

SPORT CIRCUIT

Allenamento ad alta intensità mirato al miglioramento delle performance di attività outdoor come bicicletta, nuoto, corsa svolte sia singolarmente che in sequenza come nel triathlon. Workout combinato per aumentare forza, resistenza, elasticità muscolare e per prevenire gli infortuni sportivi. Il corso è tenuto da Elisa e Alex, laureati in Scienze Motorie e triatleti.

MAR alle 7.45 con Alex e GIO alle 7.45 con Elisa

MER alle 12.30 con Elisa

VEN alle 20.00 con Elisa

8 lezioni da 50' € 120 / 16 lezioni da 50' € 224