

# ORARI CORSI PALESTRA 2023/2024

<b>LUN</b>		9 - 10 <b>GINNASTICA DOLCE</b> Alessandra dal 25/9	9:30 - 10:30 <b>BODY CARDIO</b> Carlotta dal 11/9	10 - 11 <b>GINNASTICA DOLCE</b> Alessandra dal 25/9	13 - 14 <b>ginnastica metodo PILATES</b> Carlotta dal 11/9		18 - 19 <b>FIT MIX</b> Alessandra dal 4/9	18 - 19 <b>SPINNING</b> Barbara dal 4/9	19 - 20 <b>INSANITY WORKOUT</b> Alessandra dal 4/9	19 - 20 <b>SPINNING</b> Barbara dal 2/10	20 - 20:30 <b>TOTAL ABDOMINAL</b> Alessandra dal 4/9
<b>MAR</b>	7:30 - 8:20 <b>ginnastica metodo PILATES</b> Penny dal 12/9	8:30 - 9:20 <b>GINNASTICA POSTURALE</b> Penny dal 12/9	9:30 - 10:30 <b>BODY TONE</b> Carlotta dal 12/9				18 - 18:30 <b>STRONG NATION</b> Alessandro dal 12/9	18:30 - 19:30 <b>ZUMBA</b> Alessandro dal 12/9	19:40 - 20:40 <b>TOTAL STRETCHING</b> Claudio dal 12/9		
<b>MER</b>			9:30 - 10:30 <b>STEP</b> Carlotta dal 13/9	12:30 - 13:15 <b>CIRCLE MOBILITY</b> Alessandro dal 13/9	13:15 - 14 <b>ZUMBA</b> Alessandro dal 13/9	17 - 18 <b>ginnastica metodo PILATES</b> Carlotta dal 13/9	18 - 19 <b>SAMBAFIT</b> Gioia dal 6/9	18 - 19 <b>SPINNING</b> Filippo dal 6/9	19 - 20 <b>TABATA WORKOUT</b> Gioia dal 6/9	19 - 20 <b>SPINNING</b> Elisa dal 6/9	20 - 21 <b>ginnastica metodo YOGA</b> Alice
<b>GIO</b>	7:30 - 8:20 <b>ginnastica metodo PILATES</b> Alessandra dal 14/9	9 - 10 <b>GINNASTICA DOLCE</b> Alessandra dal 28/9	10 - 11 <b>GINNASTICA DOLCE</b> Alessandra dal 28/9					18 - 19 <b>TOTAL STRETCHING</b> Claudio dal 14/9	18 - 19 <b>SPINNING</b> Barbara dal 7/9	19 - 20 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Gioia dal 7/9	
<b>VEN</b>		8:30 - 9:30 <b>ginnastica metodo YOGA</b> Alice dal 22/9	9:30 - 10:30 <b>BODY TONE</b> Carlotta dal 15/9				17 - 18 <b>ginnastica metodo PILATES</b> Carlotta dal 15/9	18 - 19 <b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Sara dal 15/9	19 - 20 <b>ZUMBA</b> Alessandro dal 15/9		
<b>SAB</b>		9:30 - 10:30 <b>STARFIT</b> Gioia Sara dal 16/9	10 - 11 <b>SPINNING</b> Elisa dal 9/9	11:00 - 12:00 <b>TOTAL STRETCHING</b> Claudio dal 16/9	11 - 12 <b>SPINNING</b> Filippo dal 9/9					<b>DOM</b>	9:30 - 11 <b>90' WORKOUT</b> Carlotta dal 17/9

**BODY CARDIO:** Un'ora di intensa attività fisica a ritmo di musica a corpo libero per una divertente ed efficace combinazione cardiovascolare.

**BODY TONE:** Un'ora ad alta intensità volta alla tonificazione muscolare! Permette di migliorare velocemente il tono e l'elasticità muscolare divertendoti!

**CIRCLE MOBILITY:** Il programma di mobilità e flessibilità ideato per aiutarti a sbloccare il potenziale del tuo corpo! Basata sulla scienza del movimento funzionale, si concentra su flessibilità, respirazione ed esercizi di mobilità. Riduce la rigidità e la tensione per farti sentire al meglio. Aiuta a recuperare più velocemente, migliorando al contempo equilibrio e concentrazione. Stimola il tuo sistema nervoso per risvegliare l'attivazione muscolare e la circolazione.

**FIT MIX:** Un classico del fitness rivisitato per migliorare la resistenza aerobica e la tonicità di addominali, braccia, gambe e glutei, successione di semplici coreografie, con o senza step a ritmo di musica. Il tutto alternato all'utilizzo di vari attrezzi che aiutano il lavoro di tonificazione, di bruciagrassi e di definizione muscolare.

**FUNCTIONAL TRAINING:** è un allenamento a corpo libero che stimola tutti i gruppi muscolari e allena forza, resistenza, velocità, mobilità e coordinazione avvalendosi di piccoli attrezzi.

**GINNASTICA metodo PILATES:** Il metodo pilates, chiamato contrology dal suo ideatore Joseph Hubertus Pilates sviluppa il corpo in modo equilibrato, corregge le posture sbagliate, rinvigorisce il fisico e la mente ed eleva lo spirito. I suoi 8 principi fondamentali sono: concentrazione, controllo, respirazione, centralizzazione, precisione, fluidità, isolamento e routine. Se praticato con costanza aiuta ad aumentare: flessibilità, forza, resistenza alla forza isometrica, controllo ed equilibrio.

**GINNASTICA metodo YOGA:** Attraverso i diversi elementi di tale disciplina, ogni singolo individuo evolve verso la consapevolezza del sé in ogni sua parte.

**GINNASTICA DOLCE:** È un'attività motoria che mira al mantenimento o al recupero di una buona condizione fisica: tono muscolare, flessibilità e mobilità delle articolazioni, coordinazione generale e fine e buon umore. È inoltre un valido aiuto nel prevenire l'osteoporosi e nel controllo del peso corporeo.

**GINNASTICA POSTURALE:** Programma di esercizi e movimenti eseguiti sempre con la corretta respirazione, finalizzati al riequilibrio della struttura muscolare.

**INSANITY WORKOUT:** È un complesso sistema di allenamento aerobico e muscolare a corpo libero che mira a potenziare e tonificare i muscoli e ad allenare il sistema cardiovascolare. Si tratta di un'attività aerobica ad alta intensità che offre risultati immediati come brucia calorie e una maggiore atleticità corporea.

**SAMBA FIT:** È una disciplina che fonde insieme il Samba Brasiliano e il Fitness, coinvolgente e ad alto impatto sotto il profilo del consumo calorico e dell'efficienza fisica. Può essere praticata da tutti, anche da chi si avvicina al fitness per la prima volta. Il tutto accompagnato dalla musica che guida tutti gli esercizi svolti.

**SPINNING:** Un'ora di indoor cycling ad alta intensità aerobica a ritmo di musica!

**STARFIT:** Un'ora intensa di cardio, tono e flexibility, il tutto condito con la musica. Un corso da star!

**STEP:** Lezione cardiovascolare e di tonificazione attraverso l'utilizzo dello step.

**STRONG NATION:** combina pesocorporeo, condizionamento muscolare, cardio e pliometrico a mosse sincronizzate con la musica originale che è stata specificatamente progettata per adattarsi ad ogni singola mossa. Brucerai calorie mentre tonificherai braccia, gambe, addominali e glutei.

**TABATA WORKOUT:** allenamento a circuito con stazioni di lavoro brevi e ad alta intensità, con azione bruciagrassi e di rinforzo muscolare.

**TOTAL ABDOMINAL:** Per scolpire i tuoi addominali concentrando l'allenamento solo su questi muscoli. Gli esercizi sono guidati a ritmo di musica, in piedi o sul tappetino e sono alternati per permettere di stimolare le diverse fasce muscolari della regione addominale.

**TOTAL BODY WORKOUT:** allenamento in cui si praticano esercizi che coinvolgono tutto il corpo. Si basa su una serie di esercizi differenti: statici, dinamici, di equilibrio funzionale, forza e definizione muscolare.

**TOTAL STRETCHING:** un'ora di esercizi intensi di stretching (a coppie o singolo) finalizzati a migliorare la mobilità e la scioltezza articolare e l'assetto posturale.

**90' WORKOUT:** 90' di lezione per una combinazione di lavoro cardiovascolare, tonificazione generale e definizione muscolare.

**ZUMBA:** I corsi di Zumba si distinguono per i ritmi esotici impartiti dai battiti super energetici, dalla musica latino americana e internazionale. Prima ancora di accorgertene, acquisterai forma fisica e i tuoi livelli di energia saliranno alle stelle! È facile da seguire, efficace e veramente divertente.

**Per frequentare le attività è necessario tesserarsi con Sogese Acqua Community per l'anno sportivo 2023/2024 con scadenza agosto 2023 e consegnare in reception il certificato medico di buona salute**

APERTA DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 6:00 - 22:00 / SABATO E DOMENICA 7:00 - 19:30

Via E. Nardi 2, Ozzano dell'Emilia - 051.796135 - [palestra@acquaefitness.it](mailto:palestra@acquaefitness.it) - [palestra@acquaefitness.it](mailto:palestra@acquaefitness.it)