

ORARI CORSI PALESTRA 2024/2025

LUN		9 - 9:50 GINNASTICA DOLCE Alessandra	9:30 - 10:30 BODY CARDIO Carlotta	9:50 - 10:40 GINNASTICA DOLCE Alessandra	10:40 - 11:30 GINNASTICA DOLCE Alessandra	13 - 13:50 ginnastica metodo PILATES Carlotta	18 - 19 FIT MIX Alessandra	18 - 19 SPINNING Barbara	19 - 20 INSANITY WORKOUT Alessandra	19 - 20 SPINNING Barbara 7/10	20 - 20:30 TOTAL ABDOMINAL Alessandra
MAR	7:30 - 8:20 ginnastica metodo PILATES Penny	8:30 - 9:20 GINNASTICA POSTURALE Penny	9:30 - 10:30 BODY TONE Carlotta				18 - 18:45 STRONG NATION Alessandro	18:45 - 19:30 ZUMBA Alessandro	19 - 20 SPINNING Elisa	19:40 - 20:40 TOTAL STRETCHING Claudio	
MER			9:30 - 10:30 STEP Carlotta	12:30 - 13:15 CIRCLE MOBILITY Alessandro	13:15 - 14 ZUMBA Alessandro		17 - 17:50 ginnastica metodo PILATES Carlotta	18 - 19 SAMBAFIT Annagioia	18:30 - 19:30 SPINNING Filippo	19 - 20 TABATA WORKOUT Annagioia	
GIO	7:30 - 8:20 ginnastica metodo PILATES Alessandra	9 - 9:50 GINNASTICA DOLCE Alessandra	9:50 - 10:40 GINNASTICA DOLCE Alessandra	10:40 - 11:30 GINNASTICA DOLCE Alessandra				18 - 19 TOTAL STRETCHING Claudio	18 - 19 SPINNING Barbara	19 - 20 FUNCTIONAL TRAINING Emanuele	
VEN		9:30 - 10:30 BODY TONE Carlotta					17 - 17:50 ginnastica metodo PILATES Carlotta	18 - 19 TOTAL BODY WORKOUT Alessandro	19 - 20 ZUMBA Alessandro		
SAB		9:30 - 10:30 STARFIT Annagioia Emanuele Sara	10 - 11 SPINNING Elisa	11 - 12 TOTAL STRETCHING Claudio	11 - 12 SPINNING Filippo				DOM	9:30 - 11 90' WORKOUT Carlotta	

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.

CIRCUIT TRAINING: Allenamento a circuito che comprende diverse stazioni di esercizio per allenare i diversi distretti muscolari sia a corpo libero che con l'utilizzo di piccoli attrezzi, volto a migliorare la capacità aerobica, la tonificazione e la coordinazione

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 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 2024/2025 con scadenza agosto 2025 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 - www.sogese.com