

PLANNING PISCINA

ORA	lunedì		martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		sabato	
7:00	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero	
8:00	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero	
9:10	Acqua Gym Soft	Nuoto Libero	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero	
10:00	Acqua Gym Intensive				Acqua Gym Soft	Nuoto Libero			Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero
10:50	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero			
11:40	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero			
12:30	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero			
13:30	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero			Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero			Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero		
14:20			Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero			Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero			Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero
15:10	Nuoto Libero		Acqua Gym Soft	Nuoto Libero	Nuoto Libero		Acqua Gym Soft	Nuoto Libero	Nuoto Libero			
16:00												
16:50												
17:40												
18:30	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero		
19:20												
20:10	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero	Acquagym Intensive	Nuoto Libero			
21:00							Nuoto Libero					

GAG (GAMBE - ADDOMINALI - GLUTEI)

Lezione specifica per questi gruppi muscolari, l'allenamento a tempo di musica aiuta a definire la parte inferiore del corpo.

STEP & TONE

Una breve coreografia precede un'intensa attività di tonificazione muscolare.

WEIGHT PUMP

Allenamento con bilancieri eseguendo esercizi a tempo di musica.

CARDIO TONE

Attività mirata a migliorare la funzionalità cardiovascolare.

BODY FUNCTIONAL

Allenamento che coinvolge simultaneamente i vari distretti muscolari per un benessere generale.

TOTAL BODY

Esercizi di tonificazione per tutto il corpo.

CIRCUIT TRAINING

Efficace allenamento che prevede la ripetizione consecutiva di esercizi che riguardano tutti i distretti muscolari.

TRAINING FOR BOXE

Circuito di resistenza e potenza con tecniche di base della boxe e kick boxing.

FLEXIBILITY

Attività che unisce corpo e mente in movimenti fluidi per ritrovare il proprio equilibrio.

CROSSTRaining

Programma di allenamento a effetto generale con esercizi combinati.

TONE UP

Attività per tutti il cui obiettivo è la tonificazione e l'aumento della resistenza, attraverso un lavoro cardiovascolare.

LATIN FITNESS

Attività capace di combinare ritmi esotici a movimenti semplici per una lezione aerobica che coinvolge tutti i muscoli del corpo.

Le attività sportive hanno nomi e descrizioni generiche. Sul sito dell'ISEF trovate tutte le discipline riconosciute dal CONI con relativi codici. Le attività non codificate sono di tipo commerciale.

PLANNING SALE FITNESS SALE 1° PIANO

ORA	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9:00				GAG		
10:00		FLEXIBILITY		FLEXIBILITY		
11:00						
12:00						
13:00	GAG				CIRCUIT TONE	
14:00						
15:00						
16:00						
17:00			BODY FUNCTIONAL			
18:00						
19:00				TRAINING FOR BOXE		
20:00						
21:00		TRAINING FOR BOXE		TRAINING FOR BOXE		
22:00						

SALA 1

ORA	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9:00		WEIGHT PUMP			TONE UP	
10:00						
11:00						STRETCH & TONE
12:00						
13:00		TONE UP		TOTAL TONE		STEP & TONE
14:00						
15:00						
16:00						
17:00	CARDIO TONE					
18:00	WEIGHT PUMP	GAG		CIRCUIT TONE	GAG	
19:00		STEP & TONE	GAG	GAG	WEIGHT PUMP	
20:00	CROSSTRaining		LATIN FITNESS	CROSSTRaining		
21:00						
22:00						

LA SALA PESI



Un'ampia sala pesi ideata per gli amanti del fitness. Tantissime attrezzature marchiate TechnoGym ma non solo!
Ambiente spazioso e luminoso per garantire un ottimo comfort durante le fasi d'allenamento.
Istruttori qualificati saranno a disposizione con consigli utili e analisi personalizzate per un corretto allenamento.

Questi gli orari della sala pesi:

LUNEDI' 8,00-22,00	MARTEDI' 8,00-22,00	MERCOLEDI' 8,00-22,00	GIOVEDI' 8,00-22,00	VENERDI' 8,00-22,00	SABATO 8,00-18,0
---------------------------	----------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------