Sisport

Orari Corsi fitness in vigore dall' 8 Giugno 2020
*Tutte le lezioni e le sessioni di allenamento devono essere prenotate**

Lezioni da 50 minuti

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	
	OUTDOOR*	**OUTDOOR***	**OUTDOOR***	**OUTDOOR***	**OUTDOOR***	**OUTDOOR***	
09:00							**09:00**
10:00						TONE UP	**10:00**
11:00						GAG	**11:00**
17:00					PILATES		**17:00**
18:00	CARDIO TRAINING	TABATA CIRCUIT	GAG	PUMP	POSTURAL		**18:00**
19:00		ATHLETIC TRAINING	TRAINING REV	YOGA FITNESS			**19:00**

*in caso di pioggia, le lezioni verranno effettuate in sala 1

Descrizione corsi

CARDIO TRAINING Allenamento ad elevata intensità che stimola il corpo a 360° con fasi di training aerobico, finalizzate principalmente ad allenare il sistema cardiovascolare, a stimolare la circolazione e ad accelerare il metabolismo, unite a sessioni anaerobiche, volte a tonificare le fasce muscolari.

GAG "Gambe Addominali Glutei": una giusta combinazione di esercizi di tonificazione e aerobici mirati alla tonificazione e al modellamento armonico dei muscoli interessati. La lezione può essere svolta con l'utilizzo di attrezzi o a corpo libero.

PILATES Ginnastica che insegna ad assumere una corretta postura e a dare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. L'obiettivo del suo ideatore era appunto quello di rendere le persone consapevoli di se stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità.

POSTURAL La ginnastica posturale è un insieme di esercizi volti a ristabilire l'equilibrio muscolare: in particolar modo, si tratta di una serie di movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo.

PUMP Il neozelandese Philip Mills pensò di utilizzare un bilanciere in sala fitness lavorando a tempo di musica e con tanto di coreografie, seppure semplificate, ideando una nuova disciplina che riuscisse a coniugare aerobica e body building: questo è il PUMP!

TONE UP Lezione a ritmo di musica eseguita sia a corpo libero che con manubri, bilancieri e step. Sviluppa e tonifica in maniera armonica tutte le parti del corpo.

TRAINING REV Principi di callistenica, vengono abbinati al training aerobico insieme a sessioni anaerobiche, il tutto unito da routine con un pizzico di coreografia

TABATA CIRCUIT Il Tabata è un workout intervallato ad alta intensità molto indicato per chi vuole dimagrire bruciando grassi e migliorare la propria resistenza. In ogni ciclo, della breve durata di 4 minuti, si lavora su uno dei grandi gruppi muscolari (gambe, pettorali, dorsali, addominali, ecc...).

YOGA FITNESS Gli esercizi si concentrano sui muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. La lezione rinforza gli addominali e le fasce muscolari della schiena, fa acquisire consapevolezza del respiro e aiuta ad alleviare e prevenire mal di schiena.

Orari Gym Floor in vigore dall' 08 Giugno 2020

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
09.00-21.00	09.00-21.00	09.00-21.00	09.00-21.00	09.00-21.00	09.00-13.00

Sisport

Orari Gym Floor in vigore dal 03 Agosto al 29 Agosto 2020

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
12.00-20.30	12.00-20.30	12.00-20.30	12.00-20.30	12.00-20.30	chiuso

Il centro Sportivo seguirà la chiusura dal 10 Agosto al 16 Agosto 2020

* Modalità di prenotazione

Tutti i corsi e le sedute di allenamento in GymFloor devono essere prenotate sul nostro sito https://inforyou.teamsystem.com/sisport
Le lezioni/sedute saranno prenotabili per il giorno stesso e per i 7 giorni successivi. L'accesso sarà consentito solo ai clienti che avranno prenotato.
Il servizio sarà attivo da sabato 6 Giugno 2020. Se non hai le credenziali di accesso richiedile via mail a sisport@fcagroup.com

Ogni socio può avere fino 5 prenotazioni attive e non più di una al giorno.
E' obbligatoria la disdetta della lezione/sessione di allenamento entro due ore dall'inizio dell'attività. In caso di mancata disdetta il sistema bloccherà la prenotazione per i sette giorni successivi.
La prenotazione è personale

Sisport

I Corsi fitness saranno sospesi dal 03 Agosto al 29 Agosto 2020