Orari Corsi fitness in vigore dal 7 Settembre 2020 - Gym Dolce in vigore dal 14 Settembre 2020

Lezioni da 45 minuti

	lunedì		martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		sabato		
	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	
09:00	GYM DOLCE Loredana				YOGA FLEX Loredana				GYM DOLCE Loredana				09:00
10:00					GYM DOLCE Loredana				GYM DOLCE Loredana			TONE Daniele	10:00
11:00												GAG Daniele	11:00
17:00						TONE UP Giulia				PILATES Antonella			17:00
18:00	CARDIO TRAINING Fabio			POWER HIIT Arianna		FATBURNING Giulia		TRAINING REV Daniele		POSTURAL Antonella			18:00
19:00				PILATES Arianna		SUPERSTRETCH Giulia							19:00

Porta asciugamano e tappetino personale

Si potrà accedere agli spogliatoi 15 minuti prima dell'attività

Prenota sempre la tua sessione di allenamento qui https://inforyou.teamsystem.com/sisport/
o scarica l' App Well Team . Se non hai le credenziali, richiedile a sisportsettimo@fcagroup.com
Le prenotazioni sono suddivise tra maschi e femmine per garantire la capienza massima degli spogliatoi, vi preghiamo di porre la massima attenzione all'atto della prenotazione. Consentite una prenotazione al giorno massimo 3 settimanali
Per l'accesso alla Gymfloor è obbligatorio portare un asciugamano personale di adeguate dimensioni.
In nessun caso sarà possibile accedere in sala sprovvisti di asciugamano personale e senza prenotazione.
Le attività, le prenotazioni degli slot orari e gli istruttori potrebbero subire delle variazioni sul programma settimanale

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.
FATBURNING	Allenamento a intensità media-alta, volti ad accellerare il catabolismo dei grassi.
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.
POWER HIIT	Attività di media intensità che combina esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi con momenti di riposo, creando una lezione dinamica e in contiuna evoluzione.
SUPERSTRECH	Allenamento che prevede l'unione dell'esercitazione del core addominale, unito agli essercizi di stretching per tutti i segmenti corporei. Sarà un esperienza SUPERSTRETCH!
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
YOGA FLEX	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 dal 31 Agosto 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