

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:30	 <b>STRETCHING &amp; POSTURA</b> C&C Vanna - SALA 3	 <b>ANTALGICA RIEDUCATIVA</b> C&C Agnese - SALA 3	 <b>STRETCHING &amp; POSTURA</b> C&C Mariapaola - SALA 1	 <b>ANTALGICA RIEDUCATIVA</b> C&C Agnese - SALA 3	 <b>STRETCHING &amp; POSTURA</b> C&C Vanna - SALA 3
10:30	 <b>BODY CONTROL (PILATES)</b> C&C Vanna - SALA 3				 <b>BODY CONTROL (PILATES)</b> C&C Vanna - SALA 3
12:30				 <b>ANTIGRAVITY FUNDAMENTALS (Lv.1)</b> Ester - SALA 2	
13:30					
16:30		 <b>STRETCHING &amp; POSTURA</b> C&C Mariapaola - SALA 1		 <b>STRETCHING &amp; POSTURA</b> C&C Vanna - SALA 1	
17:30	 <b>CHAIR WORKOUT</b> C&C Assunta - SALA 1  <b>BODY CONTROL (PILATES)</b> C&C Vanna - SALA 2  <b>ANTALGICA RIEDUCATIVA</b> C&C Agnese - SALA 3	 <b>BODY CONTROL (PILATES)</b> C&C Mariapaola - SALA 1  <b>ANTIGRAVITY SUSPENSION (Lv. 2)</b> Ester - SALA 2	 <b>ANTALGICA RIEDUCATIVA</b> C&C Agnese - SALA 3	 <b>BODY CONTROL (PILATES)</b> C&C Vanna - SALA 1  <b>BODY HARMONY (PILATES Lv. 2 )</b> C&C Agnese - SALA 2	 <b>BODY CONTROL (PILATES)</b> C&C Vanna - SALA 1  <b>ANTIGRAVITY SUSPENSION (Lv. 2)</b> Ester - SALA 2
18:30	 <b>4D PRO</b> Ester - SALA 1  <b>ANTIGRAVITY AIR BARRE (Lv. 3)</b> Agnese - SALA 2  <b>GINNASTICA FUNZIONALE</b> C&C Vanna - SALA 3	 <b>VINYASA YOGA (ore 19)</b> C&C Cristina - SALA 1	 <b>4D PRO</b> Ester - SALA 1  <b>ANTIGRAVITY AIR BARRE (Lv.3)</b> Agnese - SALA 2  <b>BODY CONTROL (PILATES)</b> C&C Assunta - SALA 3	 <b>TONIFICAZIONE</b> C&C Vanna - SALA 1  <b>ANTIGRAVITY AIR BARRE (Lv.3)</b> Agnese - SALA 2  <b>VINYASA YOGA (ore 18:45)</b> C&C Cristina - SALA 3	 <b>GINNASTICA FUNZIONALE</b> C&C Vanna - SALA 1
19:30	 <b>DANZE CARAIBICHE (19:45)</b> Bruna - SALA 3			 <b>DANZE CARAIBICHE (20:00)</b> Bruna - SALA 3	

VALIDO DAL: 11/07/2025

**GINNASTICA ANTALGICA RIEDUCATIVA:** una ginnastica basata su vere e proprie terapie, mirate al benessere della persona nella sua globalità; un insieme di esercizi dolci e mirati, a carico naturale, per sciogliere muscoli e articolazioni, intervenire meccaniche, fisiologiche ed emotive.

**BODY CONTROL (metodo Pilates):** offre un programma completo di esercizi progressivi a corpo libero o con piccoli attrezzi, presi dal metodo Pilates, per aumentare il controllo e la consapevolezza del proprio corpo, la stabilità, la forza, la fluidità e l'equilibrio.

Corso adatto a tutti, anche chi fa vita sedentaria e ha squilibri posturale e compensi responsabili di rigidità e dolori muscolo-scheletrici.

**STRETCHING & POSTURA:** lo stretching, insieme agli esercizi di ginnastica posturale, hanno un notevole effetto benefico sul piano psicologico e fisico. Lo stretching ha come effetto l'allungamento muscolare che conferisce resistenza alla fatica, aumenta la flessibilità dei muscoli evitando traumi, indurimenti e rigidità. Questo allenamento è abbinato ad esercizi posturali mirati al rinforzo dei muscoli della schiena e della zona addominale. Adatto a tutti i tipi di età.

**VINYASA YOGA:** introduzione morbida alle principali Asana dello Yoga per una maggiore consapevolezza del corpo e della respirazione in un risveglio posturale generale con particolare attenzione all'uso del piede come perno e corretta base d'appoggio e di spinta.

**CHAIR WORKOUT:** una lezione per tutti, adatta a tutte le età, per riattivare e migliorare il tono muscolare, allenare l'apparato cardio-circolatorio, stimolare la coordinazione al movimento e riallungare muscoli irrigiditi e retratti. Lezione dinamica e divertente senza stressare le articolazioni e facendo sempre attenzione alla postura.

**BODY HARMONY (metodo Pilates e fondamenti danza):** disciplina che attraverso il movimento accompagnato dalla musica incrementa energia vitale, tonifica e modella il corpo in Armonia con i suoi ritmi e le sue possibilità, sviluppando percezione e consapevolezza del movimento di questo nello spazio e del proprio respiro. Adatto a chi ha già basi di Pilates e desidera lavorare in maniera più dinamica, coinvolgente e divertente.

**PILATNESS (metodo Pilates e Functional):** sapiente mix di Pilates e fitness per allenare corpo e mente e raggiungere un benessere psico-fisico attraverso un allenamento tonificante completo con costante attenzione alla postura e al rinforzo soprattutto di quei muscoli funzionali alle attività giornaliere.

**ANTIGRAVITY AERIAL YOGA & PILATES:** è una disciplina ibrida che fonde oltre allo Yoga e al Pilates varie tipologie di allenamento quali Girotonic e Girokinesis, arti aeree, callistenico, ginnastica e fitness. Permette un metodo assolutamente nuovo e rivoluzionario di rieducare la colonna vertebrale soprattutto, scolpire il proprio corpo, divertirsi e superare i propri limiti psico-fisici. Offre notevoli benefici quali soprattutto la totale decompressione vertebrale, ripristino della circolazione linfatica e venosa, azione antiage della muscolatura di viso, notevole aumento della risposta propriocettiva e consapevolezza cinestesica. Adatto a tutti i tipi di utenza.

**STRETCHING FLOW** è un programma rivoluzionario nel mondo dello stretching, che nasce in Russia ed è già stato integrato nelle Accademie di danza americane proprio perché da risultati notevoli in poco tempo ed è composto da un mix di esercizi che servono a migliorare la postura, la circolazione e rilassare la mente.

È composto da esercizi di yoga ripetuti che vengono eseguiti in modo fluido permettendo ai muscoli di respirare e nello stesso tempo di allungarsi.

**TONIFICAZIONE** È un percorso specifico di tonificazione, che ha come obiettivo un allenamento dove vengono considerati tutti gli aspetti fisiologici fondamentali che non sempre vengono presi in considerazione nei programmi in palestra. Gli esercizi proposti sono anche molto importanti per il mantenimento della massa ossea durante la fase pre-post menopausale.

L'allenamento ha una funzione oltre che preventiva e curativa verso: osteoporosi, sovrappeso, rinforzo sistema immunitario, ecc ...

Il corso è adattato in base anche alle esigenze delle partecipanti

**MEDIBOW CIRCUIT:** circuito di tonificazione per un allenamento fisico generale con un lavoro specifico e attento alla corretta postura della colonna. Il fantastico mix di instabilità/stabilità di Medibow incrementa notevolmente il condizionamento fisico ed associato all'allenamento con altri attrezzi crea una lezione sempre varia dinamica e coinvolgente.

**GINNASTICA FUNZIONALE (circuit training/Functional/Total body):** lezione a circuito che comprende varie stazioni con utilizzo di vari attrezzi ed esercizi presi soprattutto dalla ginnastica funzionale dal fitness e dal corpo libero, con tempi prestabiliti sia di esecuzione sia di recupero e a ritmo musicale. Ottimo per bruciare grassi e tonificare con un occhio sempre attento alla corretta postura.

**4DPRO:** allenamento funzionale in sospensione dove vengono coinvolti tutti i gruppi muscolari sfruttando tutto il peso del proprio corpo e la gravità, ma in totale scarico della colonna vertebrale. Grande rinforzo del "core" come nel Pilates che deve stabilizzare il corpo durante l'esecuzione di ogni esercizio. Ottimo lavoro di tonificazione per gambe, glutei e braccia. Con questo tipo di allenamento aerobico si riattiva notevolmente il metabolismo e si bruciano prima grassi e calorie.