

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:45				 RISVEGLIO MUSCOLARE (METODO PILATES) C&C Assunta - SALA 1	
09:30	 POSTURALE C&C Vanna - SALA 3	 ANTALGICA RIEDUCATIVA C&C Agnese - SALA 3	 PILATNESS C&C Mariapaola - SALA 1	 ANTALGICA RIEDUCATIVA C&C Agnese - SALA 3	 POSTURALE C&C Vanna - SALA 3
10:30	 TONIFICAZIONE C&C Vanna - SALA 3	 ZUMBA Bruna - SALA 3	 PILATES BASE C&C Mariapaola - SALA 3	 ZUMBA Bruna - SALA 3	 PILATES BASE C&C Vanna - SALA 3
13:30	 AERIAL WORK (Lv. 1) Ester - SALA 2  PILATNESS C&C Mariapaola - SALA 3	 PILATES AVANZATO (BODY HARMONY) C&C Agnese - SALA 2		 AERIAL WORK (Lv. 1) Ester - SALA 2  PILATNESS C&C Mariapaola - SALA 3	 VINYASA FLOW Sonia - SALA 1  PILATNESS C&C Mariapaola - SALA 3
16:30		 POSTURALE C&C Mariapaola - SALA 3		 POSTURALE C&C Vanna - SALA 3	
17:30	 CHAIR WORKOUT C&C Assunta - SALA 1  PILATES BASE C&C Vanna - SALA 2  ANTALGICA RIEDUCATIVA C&C Agnese - SALA 3	 PILATNESS C&C Mariapaola - SALA 1  AERIAL WORK (Lv. 2) Ester - SALA 2	 PILATES & STEP C&C Assunta - SALA 1  PILATES BASE C&C Vanna - SALA 3  ANTALGICA RIEDUCATIVA C&C Agnese - SALA 3	 PILATES AVANZATO (BODY HARMONY) C&C Agnese - SALA 2  PILATES BASE C&C Vanna - SALA 3	 AERIAL WORK (Lv. 1) Ester - SALA 2  FUNZIONALE C&C Vanna - SALA 3
18:30	 4D PRO Ester - SALA 1  ANTIGRAVITY AIR BARRE (Lv. 3) Agnese - SALA 2  FUNZIONALE C&C Vanna - SALA 3	 PILATES BASE C&C Mariapaola - SALA 1  AERIAL WORK (Lv. 1) Ester - SALA 2  VINYASA YOGA (ore 18:45) C&C Cristina - SALA 3	 4D PRO Ester - SALA 1  ANTIGRAVITY AIR BARRE (Lv.3) Agnese - SALA 2  DANCE FLOW Sonia - SALA 3	 TONIFICAZIONE C&C Vanna - SALA 1  ANTIGRAVITY AIR BARRE (Lv.3) Agnese - SALA 2  VINYASA YOGA (ore 18:45) C&C Cristina - SALA 3	 AERIAL WORK (Lv. 2) Ester - SALA 2  PILATES BASE C&C Vanna - SALA 3
19:30	 4D PRO Ester - SALA 1  ZUMBA (ore 19:45) Bruna - SALA 3		 4D PRO Ester - SALA 1  ZUMBA (ore 20:00) Bruna - SALA 3		

**ORARIO INVERNALE
VALIDO DAL: 22/09/2025**

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - attività posturale e RIEDUCATIVA (con approccio ANTALGICO): 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.

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - metodo PILATES (BASE): 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.

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - metodo POSTURALE: 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.

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - attività YOGA (metodo VINYASA): 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.

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - Ginnastica dolce con sedia (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.

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - attività posturale e dolce (RISVEGLIO MUSCOLARE): Lezione mattutina di ginnastica dolce ispirata al Pilates, ideale per riattivare il corpo, migliorare la postura e iniziare la giornata con energia e consapevolezza.

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - metodo PILATES (AVANZATO): 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.

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - attività fitness funzionale con elementi Pilates (PILATNESS): 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.

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - attività fitness con attrezzi (tessuto/sospensione) ANTIGRAVITY®: 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.

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - attività in sospensione con attrezzi (AERIAL WORK): Lezione in sospensione che combina esercizi di forza, equilibrio e mobilità, ideale per migliorare la postura e tonificare il corpo in modo dolce e dinamico.

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - attività yoga (metodo VINYASA 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.

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - attività di TONIFICAZIONE muscolare: 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

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - attività di ginnastica FUNZIONALE a circuito: 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.

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - attività funzionale con attrezzi (4D PRO® elastici in sospensione): 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.

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - attività musicale e ritmica ZUMBA®: è una lezione di gruppo che unisce vari stili di danze (merengue, salsa, hip hop, ecc.) a movimenti aerobici, creando un allenamento per tutto il corpo, ma divertente e coinvolgente.

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - attività musicale e ritmica (DANCE FLOW): è una attività che unisce danza e benessere migliorando il corpo, mente e umore. Le lezioni alternano riscaldamento, esercizi e coreografie di difficoltà progressiva